

# 2月献立予定表

令和5年度  
氷見市立西條中学校

日	曜	行事食等	主食 飲み物	主菜、副菜、汁物、その他	使用する食品名					
					血や筋肉になる		体の調子を整える		体温や力になる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	木	3年生私立 一般入試	ご飯 ・ 牛乳	ミックスみそ豆 青菜のおひたし 白玉麩のすまし汁	大豆,ひよこ豆,高野豆腐,みそ, かまぼこ,油揚げ	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,干ししいたけ,玉ねぎ, 大根,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,麩	油
2	金		コッペパン ・ 牛乳	卵のベーコン巻き 和風サラダ さつまいもシチュー	卵のベーコン巻き,鶏肉	牛乳	ブロッコリー,人参	大根,きゅうり, コーン,玉ねぎ, しめじ	コッペパン,さつまいも	和風ドレッシング,油
5	月		ご飯 ・ 牛乳	いわしの生姜煮 三色あえ 七福団子汁 豆乳プリン	いわし生姜煮,油揚げ	牛乳	人参	もやし,キャベツ, 大根,ごぼう, ねぎ	ご飯,里いも,こんにゃく, 白玉団子,豆乳プリン	
6	火		ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ もやしのナムル 春雨スープ	豚肉,ベーコン	牛乳	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ, キムチ,もやし,きゅうり, 白菜,たけのこ,ねぎ, 干ししいたけ	ご飯,砂糖,片栗粉, 春雨	油,ごま油, ごま
7	水		ご飯 ・ 牛乳	元気コロッケ 五目大豆 小松菜と油揚げのみそ汁	元気コロッケ,鶏肉,大豆, 豆腐,油揚げ,みそ	牛乳	人参,小松菜	たけのこ,グリーン ピース,ねぎ	ご飯,こんにゃく, 砂糖	油
8	木		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のマスタード焼き ビーフソテー わかめスープ	鶏肉,豚肉,ベーコン, 豆腐	牛乳,わかめ	人参	にんにく,玉ねぎ, キャベツ,もやし, コーン,ねぎ	ご飯,ビーフン, 砂糖	マヨネーズ, 油,ごま油
9	金		コッペパン ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	かぼちゃひき肉フライ, 大豆,ウインナー	牛乳,ヨーグルト	人参,トマト, いんげん	もも,みかん, りんご,パイナップル, キャベツ,玉ねぎ	コッペパン, じゃがいも,砂糖	油,オリーブ 油
13	火	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	さば銀紙焼き 小松菜のコーンあえ さつまいも汁	さば銀紙焼き,鶏肉, 油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,コーン, 玉ねぎ,ねぎ	ご飯,さつまいも	
14	水	バレンタイン 献立	麦ご飯 ・ 牛乳	富山県ハンバーグ こんにゃくサラダ チキンカレー ハートのチョコプリン	富山県ハンバーグ,鶏肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり, 生姜,にんにく, 玉ねぎ	ご飯,米粒麦, こんにゃく,じゃがいも, ハートのチョコプリン	ごま油,油
15	木		ご飯 ・ 牛乳	ささみチーズフライ 枝豆サラダ みそかき玉汁	ささみチーズフライ, 豆腐,卵,油揚げ,みそ	牛乳	人参	枝豆,コーン, 大根,えのき,ねぎ	ご飯,片栗粉	油,青じそドレッシング
16	金		米粉入りパン ・ 牛乳	ミートボール② ビーンズサラダ コンソメスープ 国産みかんゼリー	肉団子,ミックスビーンズ, ベーコン	牛乳	人参	コーン,キャベツ, 玉ねぎ,白菜	米粉入りパン, みかんゼリー	マヨネーズ
19	月		ご飯 ・ 牛乳	春巻き ごま酢あえ 八宝菜	春巻き,豚肉,いか	牛乳	人参,小松菜	もやし,生姜,玉ねぎ, 干ししいたけ,たけのこ, 白菜,もやし	ご飯,砂糖,片栗粉	油,ごま, ごま油
20	火		ご飯 ・ 牛乳	千草焼き 変わり漬け おでん	千草焼き,厚揚げ,枝豆と じゃこの元気ボール	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり, たくあん,大根	ご飯,こんにゃく, 里いも,砂糖	
21	水	リクエスト献立	わかめご飯 ・ 牛乳	鶏の唐揚げ スパゲティサラダ 大根のみそ汁 桃タルト	鶏肉,油揚げ,みそ	炊き込みわかめ, 牛乳	人参	生姜,キャベツ, コーン,大根,ねぎ	ご飯,片栗粉, スパゲッティ,桃タルト	油,マヨネーズ
22	木		ご飯 ・ 牛乳	白身魚のカリカリフライ ゆかりあえ 豚汁	白身魚のカリカリフライ, 豚肉,みそ	牛乳	人参	もやし,キャベツ, 生姜,大根,ねぎ	ご飯,じゃがいも, こんにゃく	油
26	月		ご飯 ・ 牛乳	焼きししゃも② 金時煮豆 にら玉汁 ふりかけ	金時豆,豆腐,卵	牛乳,手持ちししゃも	人参,にら	玉ねぎ,えのき	ご飯,砂糖,片栗粉	
27	火		ご飯 ・ 牛乳	あじフライ 小松菜と切り干し大根のひたし 厚揚げのみそ汁	あじフライ,厚揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,切干し大根, えのき,もやし,ねぎ	ご飯	油
28	水		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ② 梅ドレッシングサラダ 麻婆豆腐	ポークシューマイ,豚肉, 赤みそ,豆腐	牛乳	ブロッコリー,人参	キャベツ,コーン, 生姜,にんにく,干ししいたけ, 玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉	油,ごま油
29	木		麦ご飯 ・ 牛乳	オムレツ わかめサラダ ビーフカレー	オムレツ,牛肉	牛乳,わかめ	人参,トマト	キャベツ,きゅうり, 生姜,にんにく, 玉ねぎ	ご飯,米粒麦, じゃがいも	青じそドレッシング, 油

○ 都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

○ 太字は氷見市産の食材を使用した献立です。