

10月献立予定表

令和6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	火		ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 小松菜と切り干し大根のひたし 豚汁	いわしの梅煮,豚肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,切干し大根,生姜,玉ねぎ,白菜,ねぎ	ご飯,こんにゃく,じゃがいも	
2	水		ご飯 ・ 牛乳	富山県産メンチカツ キャベツとわかめの酢の物 みそけんちん汁	富山県産メンチカツ,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳,わかめ	人参	キャベツ,きゅうり,大根,ごぼう,ねぎ	ご飯,砂糖,こんにゃく	油,ごま油
3	木		麦ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット② フルーツヨーグルトあえ ポークカレー	チキンナゲット,豚肉	牛乳,ヨーグルト	人参,トマト	みかん,りんご,もも,パイナップル,生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,じゃがいも	油
4	金		コッペパン ・ 牛乳	チリコンカン ポテトサラダ コンソメスープ プリン	豚肉,大豆,ミックスビーンズ,ベーコン	牛乳	人参,ブロッコリー,パセリ	玉ねぎ,キャベツ,もやし	コッペパン,砂糖,じゃがいも,プリン	油,フレンチドレッシング
7	月		ご飯 ・ 牛乳	千草焼き 昆布漬け 肉じゃが ひじきのり	千草焼き,豚肉	牛乳,刻み昆布,ひじきのり	人参	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	ご飯,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	
8	火		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のレモン焼き ビーフンソテー 豆乳汁	鶏肉,みそ,豚肉,油揚げ,調製豆乳	牛乳	小松菜,人参	レモン,玉ねぎ,キャベツ,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,ビーフン,じゃがいも	油
9	水		減量ご飯 ・ 牛乳	肉団子② もやしのナムル 醤油ラーメン	肉団子,豚肉	牛乳,わかめ	小松菜,人参	もやし,ねぎ,もやし,コーン	ご飯,中華めん	ごま油,油
10	木	目の愛護デー献立	ご飯 ・ 牛乳	あじフライ 緑黄色サラダ ワントンスープ ブルーベリーゼリー	あじフライ,ベーコン	牛乳	人参,かぼちゃ,ブロッコリー	生姜,干ししいたけ,白菜,ねぎ	ご飯,ワントン,ブルーベリーゼリー	油,ごまドレッシング,ごま油
11	金		コッペパン ・ 牛乳	ポロニアカツ キャベツのオイスターソース炒め クリームスープパスタ	ポロニアカツ,鶏肉,大豆	牛乳	人参,パセリ	キャベツ,もやし,玉ねぎ,コーン	コッペパン,スパゲッティ,米粉	油,バター
15	火		ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ炒め 青菜のごまひたし 春雨スープ	豚肉,ベーコン	牛乳	小松菜,人参	生姜,にんにく,玉ねぎ,キムチ,白菜,キャベツ,もやし,干ししいたけ,ねぎ	ご飯,砂糖,春雨	油,ごま
16	水		ご飯 ・ 牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 にら玉汁	豆腐ハンバーグ,鶏肉,油揚げ,大豆,豆腐,卵	牛乳,ひじき	人参,いんげん,にら	玉ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉,こんにゃく	油
17	木	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	シイラの南蛮漬け 小松菜のしごまあえ さつま汁	シイラ,鶏肉,みそ	牛乳	小松菜,人参	もやし,大根,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,さつまいも	油,ごま
18	金		コッペパン ・ 牛乳	富山県コロッケ フレンチサラダ ミネストローネ りんごジャム	富山県コロッケ,ウインナー	牛乳	人参,かぼちゃ,トマト	キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ	コッペパン,砂糖,りんごジャム	油,フレンチドレッシング,オリーブ油
19	土	学校祭	麦ご飯 ・ のむヨーグルト	ドライカレーの具 焼きポテト 野菜スープ	豚肉,大豆,ミックスビーンズ,ウインナー	のむヨーグルト	ミックスベジタブル,トマト,パセリ,人参	にんにく,玉ねぎ,キャベツ	ご飯,米粒麦,砂糖,ポテト	油
22	火		ご飯 ・ 牛乳	ポークシュマイ② パンサンスー 麻婆豆腐	ポークシュマイ,豚肉,大豆,赤みそ,豆腐	牛乳	人参	きゅうり,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,春雨,砂糖,片栗粉	ごま油,ごま油
23	水		ご飯 ・ 牛乳	さば銀紙焼き スタミナ納豆あえ かき玉汁	さば銀紙焼き,納豆,油揚げ,卵	牛乳	人参,にら	もやし,玉ねぎ,えのき,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉	ごま油
24	木		ご飯 ・ 牛乳	ミックスみそ豆 ごま酢あえ 肉団子スープ	大豆,ひよこ豆,高野豆腐,みそ,肉団子	牛乳	人参	もやし,きゅうり,白菜,干ししいたけ,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖	油,ごま
25	金		コッペパン ・ 牛乳	わかさぎフリッター② 海藻サラダ 秋味チャウダー	わかさぎフリッター,鶏肉	牛乳,わかめ	人参	コーン,キャベツ,玉ねぎ,しめじ	コッペパン,さつまいも,米粉	油,ごまドレッシング,バター
28	月		ご飯 ・ 牛乳	ささみチーズフライ 青菜のコーンあえ キムチ汁	ささみチーズフライ,豚肉,油揚げ	牛乳	小松菜,人参,にら	キャベツ,コーン,キムチ,白菜,もやし,えのき	ご飯,砂糖	油,ごま油
29	火		ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎのたれがけ きんぴらごぼう すまし汁 ヨーグルト	ふくらぎ,豚肉,豆腐	牛乳,わかめ,ヨーグルト	人参,いんげん	生姜,ごぼう,玉ねぎ,干ししいたけ	ご飯,砂糖,片栗粉,こんにゃく	ごま油,ごま
30	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のジャンロー ブロッコリーサラダ 中華風豆腐スープ	豚肉,豆腐,卵	牛乳,わかめ	ブロッコリー,人参	生姜,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉	油
31	木	ハロウィン献立	ご飯 ・ 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ 野菜のカレーソテー かぼちゃと玉ねぎのスープ ハロウィンデザート	かぼちゃ型ハンバーグ,ウインナー,ベーコン	牛乳	小松菜,かぼちゃ,パセリ	コーン,もやし,玉ねぎ	ご飯,パンプキンパバロア	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。