

11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	金		コッペパン ・ 牛乳	ポロニアカツ スパゲティサラダ 肉団子スープ	ポロニアカツ、肉団子、豆腐	牛乳	人参	キャベツ、コーン、白菜、干しいたけ、ねぎ	コッペパン、スパゲティ	油、マヨネーズ
5	火		ご飯 ・ 牛乳	白身魚のかりかりフライ 小松菜のしそごまあえ 豚汁	白身魚のかりかりフライ、豚肉、みそ	牛乳	小松菜、人参	もやし、生姜、大根、白菜、ねぎ	ご飯、さつまいも	油、ごま
6	水		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ② バンサンスー 麻婆豆腐	ポークシューマイ、豚肉、大豆、赤みそ、豆腐	牛乳	人参	コーン、きゅうり、生姜、にんにく、干しいたけ、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ	ご飯、春雨、砂糖、片栗粉	ごま油、ごま、油
7	木		ご飯 ・ 牛乳	子持ちししゃもフライ② 即席漬け すき焼き煮	子持ちししゃもフライ、豚肉、焼き豆腐	牛乳	人参	キャベツ、きゅうり、生姜、白菜、ねぎ	ご飯、こんにゃく、じゃがいも、麩、砂糖	油
8	金		コッペパン ・ 牛乳	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	牛乳	ミックスビーツ、トマト、パセリ、人参	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	コッペパン、砂糖、ポテト	油
11	月		ご飯 ・ 牛乳	あじフライ 青菜のごまみそ和え 大根と厚揚げの中華煮	あじフライ、みそ、豚肉、厚揚げ	牛乳	小松菜、人参	もやし、生姜、干しいたけ、大根	ご飯、砂糖、こんにゃく、片栗粉	油、ごま、ごま油
12	火		ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット② ポテトサラダ ポークハヤシ	チキンナゲット、豚肉	牛乳	人参、ブロッコリー、トマト	玉ねぎ、しめじ、にんにく	ご飯、じゃがいも	マヨネーズ、油
13	水		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き 卵の花煮 ふきよせ汁	さば銀紙焼き、鶏肉、おから、油揚げ	牛乳	人参	ねぎ、干しいたけ、大根	ご飯、しらたき、砂糖、さつまいも	油
14	木		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のピリ辛みそ炒め 小松菜のコーンとえ 白玉汁	豚肉、みそ、油揚げ	牛乳	いんげん、小松菜、人参	にんにく、生姜、玉ねぎ、もやし、コーン、干しいたけ、白菜、えのき	ご飯、砂糖、白玉団子	油、ごま
15	金	学校給食とやまの日・ひみの献立	米粉入りパン ・ 牛乳	鶏肉のねぎソースかけ さつまいもサラダ 小松菜と卵のスープ ヨーグルト	鶏肉、豆腐、卵	牛乳、ヨーグルト	ブロッコリー、人参、小松菜	生姜、ねぎ、玉ねぎ、レモン、たけのこ、干しいたけ	米粉入りパン、砂糖、さつまいも、片栗粉	ごま油、マヨネーズ
18	月		ご飯 ・ 牛乳	いかと大豆の揚げがらめ 肉野菜炒め ワンタンスープ	いか、大豆、豚肉、豚肉	牛乳	小松菜、人参	生姜、もやし、キャベツ、干しいたけ、白菜、ねぎ	ご飯、片栗粉、ワンタン	油、ごま油
19	火		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のみそ焼き お酢合い かきたま汁 栗のムース	鶏肉、みそ、油揚げ、豆腐、卵	牛乳	人参	大根、玉ねぎ、ねぎ	ご飯、砂糖、片栗粉、国産くりのムース	
20	水		麦ご飯 ・ 牛乳	目玉焼き 海藻サラダ きのこカレー	目玉焼き、豚肉	牛乳、わかめ	人参、トマト	もやし、コーン、にんにく、生姜、玉ねぎ、しめじ	ご飯、米粒麦、砂糖、じゃがいも	ごま油、油、バター
21	木		ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎのたつた揚げ 小松菜のごま和え 豆乳スープ	ふくらぎ、豚肉、厚揚げ、調製豆乳、みそ	牛乳	小松菜、人参	生姜、もやし、にんにく、白菜、干しいたけ、ねぎ	ご飯、片栗粉	油、ごま
22	金		コッペパン ・ 牛乳	ポテトカップグラタン 切り干し大根のナポリタン 野菜スープ りんごジャム	ポテトカップグラタン、ベーコン、鶏肉	牛乳	ピーマン、人参	切干し大根、たけのこ、白菜、玉ねぎ、コーン	コッペパン、砂糖、りんごジャム	オリーブ油
25	月		ご飯 ・ 牛乳	いわしの生姜煮 ひじきサラダ なめこ汁	いわし生姜煮、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき		キャベツ、コーン、生姜、なめこ、玉ねぎ、ねぎ	ご飯、砂糖	ごま油
26	火		ご飯 ・ 牛乳	照焼ハンバーグ きのこ野菜のソテー ポトフ 黒ごまプリン	照焼ハンバーグ、ウインナー	牛乳	人参、パセリ	キャベツ、もやし、しめじ、玉ねぎ	ご飯、じゃがいも、黒ごまプリン	油
27	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉の生姜炒め 三色和え がんもの含め煮	豚肉、がんもどき	牛乳	小松菜、人参	玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、もやし、干しいたけ、大根	ご飯、片栗粉、砂糖、こんにゃく、里いも	油、ごま
28	木	ゴーセイな日献立	ハトムギ入りしそご飯 ・ 牛乳	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 ゴーセイなゼリー	メンチカツ、かまぼこ	牛乳	人参	枝豆、コーン、大根、玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ	ご飯、ハトムギ、氷見うどん、6市ミックスゼリー	油、青じそドレッシング
29	金		コッペパン ・ 牛乳	卵のベーコン巻き フレンチサラダ 白菜とさつまいものみそシチュー	卵のベーコン巻き、鶏肉、みそ	牛乳	ブロッコリー、人参	キャベツ、コーン、玉ねぎ、白菜	コッペパン、さつまいも、米粉	フレンチドレッシング、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。