

1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
8	水		ご飯 ・ 牛乳	豚ロースかつ 紅白なます 白玉汁	豚ロースかつ,油揚げ,鶏肉	牛乳	人参	大根,干ししいたけ,玉ねぎ	ご飯,砂糖,白玉団子	油
9	木		麦ご飯 ・ 牛乳	ドライカレーの具 焼きポテト 野菜スープ バナラヨーグルト	豚肉,大豆,ミックスビーンズ, ウインナー	牛乳,バナラヨーグルト	ミックスベジタブル,トマト,パセリ,人参	にんにく,玉ねぎ,白菜	ご飯,米粒麦,砂糖,ポテト	油
10	金		コッペパン ・ 牛乳	ポテトカップグラタン フレンチサラダ シチュー	ポテトカップグラタン,鶏肉	牛乳	人参	コーン,キャベツ,玉ねぎ,白菜	コッペパン,じゃがいも,米粉	フレンチドレッシング,油
14	火	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	いかフライ 小松菜のしそごまあえ さつまい	いかフライ,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	もやし,大根,ねぎ	ご飯,さつまいも	油,ごま
15	水		ご飯 ・ 牛乳	厚焼卵 パンサンスー ピリ辛みそ鍋	厚焼卵,肉団子,豆腐,みそ	牛乳	人参,小松菜	コーン,きゅうり,にんにく,生姜,白菜,もやし,えのき,ねぎ	ご飯,春雨,砂糖	ごま油,ごま
16	木		ご飯 ・ 牛乳	赤魚のたれがけ 小松菜のコーンあえ 卵と豆腐の中華スープ	赤魚,豚肉,大豆,豆腐,卵	牛乳	小松菜	生姜,もやし,コーン,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉,	油
17	金		コッペパン ・ 牛乳	チキンナゲット② 海藻サラダ クリームスープパスタ	チキンナゲット,ベーコン,大豆	牛乳,わかめ	人参,小松菜	もやし,キャベツ,玉ねぎ,コーン	コッペパン,砂糖,スパゲッティ,米粉	ごま油,ごま,バター
20	月		ご飯 ・ 牛乳	鶏の唐揚げ 三色あえ 厚揚げと白菜のみそ汁 プリン	鶏肉,厚揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	生姜,もやし,白菜,えのき,ねぎ	ご飯,片栗粉,プリン	油,ごま
21	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 すき焼き煮	いわしの梅煮,牛肉,焼き豆腐	牛乳	小松菜,人参	もやし,切干し大根,白菜,ねぎ	ご飯,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	油
22	水		減量ご飯 ・ 牛乳	春巻き ナムル 醤油ラーメン	春巻き,豚肉	牛乳,わかめ	人参	もやし,きゅうり,ねぎ,もやし,コーン	ご飯,中華めん	油,ごま油
23	木		ご飯 ・ 牛乳	豚肉と春雨の中華炒め ポテトサラダ わかめスープ	豚肉,豆腐	牛乳,わかめ	ブロッコリー,人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,コーン,白菜,ねぎ	ご飯,春雨,砂糖,じゃがいも	ごま油,マヨネーズ
24	金	給食週間	コッペパン ・ 牛乳	ポテトとお米のササミカツ ごぼうサラダ フルーツポンチ	ポテトとお米のササミカツ	牛乳	人参	ごぼう,コーン,キャベツ,もも,りんご,パイン,バナナ	コッペパン,砂糖,ナタデココ,カラフルボール,ゼリー	油,マヨネーズ,ごま
27	月	給食週間	麦ご飯 ・ 牛乳	オムレツ バジルドレッシングサラダ キーマカレー	オムレツ,牛肉,大豆	牛乳	ブロッコリー,人参,トマト	生姜,にんにく,玉ねぎ,しめじ	ご飯,米粒麦,じゃがいも	オリーブ油,油
28	火	給食週間	ご飯 ・ 牛乳	グリルチキン ひじきサラダ 豆乳スープ ミニゼリー	鶏肉,ベーコン,ミックスビーンズ,みそ,調製豆乳	牛乳,ひじき	人参,小松菜,ブロッコリー	にんにく,生姜,もやし,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,砂糖,さつまいも,米粉,ゼリー	油
29	水	給食週間	ご飯 ・ 牛乳	白身魚のパン粉焼き 納豆あえ もちもちごまみそ汁	まだら,納豆,油揚げ,みそ	牛乳	パセリ,小松菜,人参	キャベツ,大根,えのき,ねぎ	ご飯,パン粉,白玉団子,砂糖	オリーブ油,ごま
30	木	給食週間	ご飯 ・ 牛乳	さつまいもと豆の揚げがらめ 小松菜の梅肉和え 豚汁	鶏肉,大豆,豚肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	生姜,もやし,梅肉,玉ねぎ,大根,ねぎ	ご飯,さつまいも,片栗粉,砂糖,こんにゃく	油,ごま
31	金		コッペパン ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	かぼちゃひき肉フライ,ウインナー	牛乳	ブロッコリー,人参,パセリ	キャベツ,玉ねぎ,白菜	コッペパン,じゃがいも	油,ごまドレッシング

○ 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。