

12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
2	月		ご飯 ・ 牛乳	いかフライ 小松菜のオイスターソース炒め ワンタンスープ 豆乳プリン	いかフライ,豚肉,大豆	牛乳	小松菜,人参	もやし,生姜,干ししいたけ,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉,ワンタン,豆乳プリン	油
3	火		ご飯 ・ 牛乳	厚焼卵 スタミナ納豆あえ すき焼き煮	厚焼卵,納豆,豚肉,焼き豆腐	牛乳	人参,にら	もやし,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,しらたき,じゃがいも	ごま油,油
4	水		ご飯 ・ 牛乳	豚ロースかつ ブロッコリーサラダ 坦々春雨スープ	豚ロースかつ,豚肉,大豆,みそ	牛乳	ブロッコリー,人参	キャベツ,コーン,にんにく,生姜,白菜,干ししいたけ,ねぎ	ご飯,春雨	油,和風ドレッシング,ごま
5	木		ご飯 ・ 牛乳	さば銀紙焼き ひじき炒め かき玉汁	さば銀紙焼き,鶏肉,油揚げ,大豆,豆腐,卵	牛乳,ひじき	人参	グリーンピース,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉	油
6	金		コッペパン ・ 牛乳	ポロニアステーキ スパゲッティサラダ パンプキンスープ	ポロニアステーキ,ベーコン	牛乳,生クリーム	人参,かぼちゃ,パセリ	キャベツ,コーン,玉ねぎ	コッペパン,スパゲッティ,じゃがいも,米粉	マヨネーズ,バター
9	月		ご飯 ・ 牛乳	野菜シューマイ② バンサンスー 麻婆豆腐	野菜シューマイ,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,干ししいたけ,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,春雨,砂糖,片栗粉	ごま油,ごま,油
10	火		ご飯 ・ 牛乳	鶏の唐揚げ 即席漬け 卵と小松菜の中華スープ	鶏肉,豚肉,大豆,豆腐,卵	牛乳	人参,小松菜	生姜,キャベツ,ねぎ	ご飯,片栗粉	油
11	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 昆布あえ 厚揚げと白菜のみそ汁 ゆずヨーグルト	豚肉,厚揚げ,みそ	牛乳,刻み昆布,ゆずヨーグルト	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,もやし,白菜,えのき,ねぎ	ご飯,しらたき,砂糖	油
12	木	おさかな給食 ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎの竜田揚げ 小松菜のごまみそあえ 冬野菜の団子汁	ふくらぎ,みそ,油揚げ	牛乳	小松菜,人参	生姜,もやし,大根,白菜,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,白玉団子	油,ごま
13	金		コッペパン ・ 牛乳	オムレツ 海藻サラダ ねぎのみそシチュー	オムレツ,鶏肉,みそ	牛乳,わかめ	人参	もやし,コーン,玉ねぎ,ねぎ	コッペパン,砂糖,じゃがいも,米粉	ごま油,油
16	月		ご飯 ・ 牛乳	豚肉の生姜炒め 変わり漬け さつま汁	豚肉,鶏肉,みそ	牛乳	人参	玉ねぎ,りんご,生姜,にんにく,キャベツ,たくあん,大根,ねぎ	ご飯,片栗粉,さつまいも	油
17	火		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	ご飯,砂糖	油,ごま油
18	水		減量ご飯 ・ 牛乳	あじフライ ゆかりあえ ほうとう	あじフライ,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	人参,かぼちゃ	もやし,キャベツ,玉ねぎ,干ししいたけ,ねぎ	ご飯,里いも,ほうとう	油
19	木	クリスマス献立	麦ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット② こんにゃくサラダ ビーフカレー クリスマスデザート	チキンナゲット,牛肉	牛乳	人参	キャベツ,生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,こんにゃく,じゃがいも,クリスマスデザート	ごま油,油
20	金		コッペパン ・ 牛乳	富山県ハンバーグ 野菜のソテー かぶのクリームスープパスタ	富山県ハンバーグ,ウインナー,鶏肉,大豆	牛乳	人参,パセリ	キャベツ,もやし,玉ねぎ,かぶ,コーン	コッペパン,スパゲッティ,米粉	油,バター

○ 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。