2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
3	月	節分献立	ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 五目大豆 七福団子汁 豆乳プリン	いわしの梅煮,鶏肉,大豆,油揚げ	牛乳	**人参**	**たけのこ**,グリンピース,大根,ごぼう,ねぎ	ご飯,こんにゃく,砂糖,里いも,白玉団子,豆乳プリン	
4	火		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,油,ごま油
5	水		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
6	木		ご飯 ・ 牛乳	卵のベーコン巻き 変わり漬け おでん	卵のベーコン巻き,肉団子,厚揚げ	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	
7	金		コッペパン ・ 牛乳	ウインナー② フレンチサラダ さつまいもシチュー	ウインナー,鶏肉	牛乳	**人参**,パセリ	コーン,キャベツ,玉ねぎ	コッペパン,**さつまいも**	フレンチドレッシング,油
10	月		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉と大豆のみそがらめ 青菜のおひたし すまし汁	大豆,鶏肉,高野豆腐,みそ,かまぼこ,油揚げ	牛乳	**小松菜**, **人参**	キャベツ,もやし,干ししいたけ,玉ねぎ,大根,**ねぎ**	ご飯,片栗粉,砂糖,麩	油
12	水		ご飯 ・ 牛乳	あじフライ ゆかりあえ 大根と厚揚げのみそ汁	あじフライ,厚揚げ,みそ	牛乳	**人参**	もやし,キャベツ,大根,**ねぎ**	ご飯	油
13	木	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	キャベツ入り平つくね 小松菜のコーンあえ さつま汁	キャベツ入り平つくね,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	**小松菜**, **人参**	もやし,コーン,玉ねぎ,大根,**ねぎ**	ご飯,砂糖,片栗粉,**さつまいも**	
14	金	バレンタイン献立	コッペパン ・ 牛乳	富山県ハンバーグ 野菜のソテー クリームスープパスタ バレンタインデザート	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,コーン	コッペパン,スパゲッティ,米粉,ハートのチョコプリン	油,バター
17	月		ご飯 ・ 牛乳	子持ちししゃもフライ② 小松菜と切り干し大根のひたし 豚汁	子持ちししゃもフライ,豚肉,みそ	牛乳	**小松菜**, **人参**	切干し大根,生姜,大根,**ねぎ**	ご飯,じゃがいも,こんにゃく	油
18	火		ご飯 ・ 牛乳	野菜シューマイ② こんにゃくサラダ ポークハヤシ 豆乳パンナコッタ	野菜シューマイ,豚肉	牛乳	**人参**,トマト	キャベツ,きゅうり,生姜,玉ねぎ,しめじ,にんにく	ご飯,こんにゃく,豆乳パンナコッタ	ごま油,油
19	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のマスタード焼き ビーフンソテー 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
20	木		ご飯 ・ 牛乳	豚ロースかつ 金時煮豆 にら玉汁	豚ロースかつ,金時豆,豆腐,卵	牛乳	**人参**,にら	玉ねぎ,えのき	ご飯,砂糖,片栗粉	油
21	金		きな粉揚げパン ・ 牛乳	肉団子② ブロッコリーサラダ コンソメスープ	きな粉,肉団子,鶏肉	牛乳,脱脂粉乳	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,砂糖	油,ごまドレッシング
25	火		ご飯 ・ 牛乳	枝豆と豆腐のミンチカツ 三色あえ 白菜と油揚げのみそ汁 青りんごゼリー	枝豆と豆腐のミンチカツ,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳	**小松菜**, **人参**	もやし,白菜,**ねぎ**	ご飯,青りんごゼリー	油
26	水		ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ炒め もやしのナムル 春雨スープ	豚肉,豚肉,大豆	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
27	木		麦ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット② 海藻サラダ ビーフカレー	チキンナゲット,牛肉	牛乳,わかめ	**人参**,トマト	もやし,コーン,生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,砂糖,じゃがいも	ごま油,油
28	金		米粉パン ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ フルーツヨーグルトあえ とうもろこしのスープ	かぼちゃひき肉フライ,鶏肉,卵	牛乳,ヨーグルト	**人参**,パセリ	もも,みかん,パイン,コーン,コーン,玉ねぎ	米粉パン,片栗粉	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。