

12月 献立予定表

令和7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	月		ご飯 ・ 牛乳	ボロニアカツ 小松菜のオイスターソース炒め 坦々春雨スープ	ボロニアカツ,ベーコン,豚肉,大豆,みそ	牛乳	人参,小松菜	もやし,コーン,生姜,白菜,干しいたけ,ねぎ	ご飯,片栗粉,春雨	油,ごま
2	火		ご飯 ・ 牛乳	ポークシュウマイ② こんにゃくサラダ 冬野菜カレー	ポークシューマイ,豚肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり,生姜,大根,にんにく,玉ねぎ	ご飯,こんにゃく,里いも	ごま,油
3	水		ご飯 ・ 牛乳	ミックスみそ豆 キャベツの福神漬け和え ワンタンスープ	大豆,ひよこ豆,高野豆腐,みそ,ベーコン	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,福神漬,生姜,干しいたけ,白菜,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,ワンタン	油,ごま
4	木		ご飯 ・ 牛乳	ねぎ焼き 小松菜と切干大根のひたし おでん	ねぎ焼き,鶏肉,厚揚げ	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,切干し大根,大根	ご飯,こんにゃく,里いも,砂糖	
5	金		コッペパン ・ 牛乳	タンドリーチキン コーンサラダ ポトフ	鶏肉,ウインナー	牛乳,ヨーグルト	人参,パセリ	にんにく,コーン,キャベツ,玉ねぎ	コッペパン,じゃがいも	油
8	月		ご飯 ・ 牛乳	かぼちゃチーズフライ 青菜のコンアエ キムチ汁	かぼちゃチーズフライ,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
9	火		ご飯 ・ 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め かぶの昆布和え さつま汁	豚肉,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳,刻み昆布	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,かぶ,大根,ねぎ	ご飯,しらたき,砂糖,さつまいも	油
10	水		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,豆腐,卵	牛乳	人参,小松菜	生姜,キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉	油
11	木	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き 小松菜のごまみそあえ 冬野菜の団子汁	塩さば,みそ,油揚げ	牛乳	小松菜,人参	もやし,大根,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,さつまいも,白玉団子	ごま
12	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
15	月		ご飯 ・ 牛乳	厚焼き卵 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
16	火		減量ご飯 ・ 牛乳	コロッケ ゆかりあえ ほうとう	コロッケ,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,干しいたけ,ねぎ	ご飯,里いも,ほうとう	油
17	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉の生姜炒め 変わり漬け にら玉汁	豚肉,油揚げ,卵	牛乳	人参,にら	玉ねぎ,生姜,にんにく,キャベツ,たくあん	ご飯,片栗粉	油
18	木	冬至 献立	ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎの生姜たれかけ ゆずの香りあえ 厚揚げとかぼちゃのみぞ汁	ふくらぎ,厚揚げ,みそ	牛乳	人参,かぼちゃ	生姜,きゅうり,白菜,ゆず,キャベツ,もやし,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖	油
19	金		コッペパン ・ 牛乳	チキンナゲット② 野菜のソテー かぶのクリームスープパスタ	チキンナゲット,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
22	月	クリスマス 献立	ご飯 ・ 牛乳	もみの木ハンバーグ マカロニサラダ チキンカレー クリスマスデザート	もみの木ハンバーグ,鶏肉	牛乳	人参	キャベツ,コーン,生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,マカロニ,じゃがいも,クリスマスデザート	マヨネーズ,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。