



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	ポロニアカツ 小松菜のオイスターソース炒め 坦々春雨スープ	ポロニアカツ、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	ポークシュウマイ、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 青菜のコーンあえ 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そ汁	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。