



1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	
8	木	新年お祝い 献立	ご飯 ・ 牛乳	鶏の唐揚げ 紅白なます 白玉汁	鶏肉,油揚げ	牛乳	人参	生姜,大根,干しいたけ, 玉ねぎ	ご飯,片栗粉,砂 糖,白玉団子	油	
9	金		コッペパン ・ 牛乳	ポテトカップグラタン コーンサラダ シチュー	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	
13	火	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	メンチカツ 小松菜のしそごまあえ さつま汁	メンチカツ,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	
14	水		ご飯 ・ 牛乳	コーンシュウマイ ごま酢和え マーボー豆腐	豚肉,大豆,赤み そ,豆腐	牛乳	人参	もやし,きゅうり,にんにく, 生姜,たけのこ,干しいた け,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗 粉	油,ごま	
15	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,ベーコン,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	
16	金		コッペパン ・ 牛乳	チキンナゲット 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	油,ごま,バター	
19	月		ご飯 ・ 牛乳	ドライカレーの具 焼きポテト 野菜スープ	豚肉,大豆,ミッ クスベジタブル,ウイ ナー	牛乳	人参	にんにく,玉ねぎ,白菜, コーン	ご飯,砂糖,ポテト	油	
20	火		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,ベー コン	牛乳,わかめ	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	
21	水		ご飯 ・ 牛乳	厚焼卵 バンサンスー 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	油,ごま	
22	木		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,豚 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	
23	金		米粉パン ・ 牛乳	春巻 ごぼうサラダ ミネストローネ	春巻き,ウイ ナー,大豆	牛乳	人参,トマト,いん げん	ごぼう,コーン,キャベツ,玉 ねぎ	米粉パン,砂糖, じゃがいも	油,マヨネーズ, ごま	
令和7年度 氷見市の給食週間 特別献立テーマ「未来に向かって～プレイバック昭和100年～」											
26	月	未来の食材を 使った献立	五穀米ご飯 ・ 牛乳	ひみこロかき揚げ れんこんのごまみそ和え ばち汁	みそ,鶏肉,油揚 げ	牛乳,わかめ	青梗菜,人参	れんこん,キャベツ,玉ね ぎ,えのき,ねぎ	ご飯,砂糖,氷見 うどん,五穀米ご 飯の素	ごま	
27	火	昭和40年頃 の給食	ロールパン ソフト麺 ・ 牛乳	チーズオムレツ フレンチサラダ ミートソース	チーズオムレツ,豚 肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり,コーン,に んにく,玉ねぎ,しめじ	ロールパン,ソフト 麺,砂糖,片栗粉	油	
28	水	昭和60年頃 の給食	ご飯 ・ 牛乳	ビビンバの具 ナムル 中華スープ みかん	豚肉,牛肉,大豆, 赤みそ,豆腐	牛乳,わかめ	小松菜,人参	にんにく,生姜,ねぎ,もや し,白菜,干しいたけ,玉 ねぎ,みかん	ご飯,砂糖	油,ごま	
29	木	昭和25年頃 の給食	コッペパン ・ 牛乳	コロッケ ゆで野菜 コンソメスープ いちごジャム	コロッケ,ベー コン	牛乳	人参	キャベツ,もやし,玉ねぎ, 大根,白菜	コッペパン,いちご ジャム	油	
30	金	昭和50年頃 の給食	麦ご飯 ・ 牛乳	ウインナー ヨーグルトサラダ ポークカレー	ウインナー,豚肉	牛乳,ヨーグルト	人参,トマト	パイン,もも,りんご,バナナ, 生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,じゃ がいも	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。