



10月 献立予定表



令和8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	木		麦ご飯 ・ 牛乳	チーズオムレツ 花野菜サラダ ポークカレー	チーズオムレツ, 豚肉	牛乳	ブロッコリー,人 参,トマト	カリフラワー,きゅうり, キャベツ,生姜,にんに く,玉ねぎ	米,麦,じゃがい も	たまねぎド レッシング,油
2	金	★リクエスト 献立	コッペパン ・ 牛乳	きびなごのカリカリフライ② ★フルーツヨーグルト和え 秋味チャウダー	きびなごのカリ カリフライ,鶏肉	牛乳,ヨーグル ト	人参	もも,みかん,りんご,パ イン,玉ねぎ,しめじ	コッペパン,さつ まいも,米粉	油,バター
5	月		ご飯 ・ 牛乳	あじフライ スタミナ納豆和え ワンタンスープ	あじフライ,納 豆,豚肉	牛乳	にら,人参	もやし,生姜,干しい たけ,白菜,ねぎ	米,砂糖,ワンタ ン	油,ごま
6	火		減量ご飯 ・ 牛乳	肉団子② 青菜のごまひたし 醤油ラーメン	肉団子,豚肉	牛乳,わかめ	小松菜,人参	キャベツ,ねぎ,もやし, コーン	米,中華めん	ごま,油
7	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉とたけのこの中華風炒め もやしのナムル かき玉汁	豚肉,豆腐, 卵,油揚げ	牛乳	ピーマン,小松 菜,人参	生姜,にんにく,たけの こ,玉ねぎ,もやし,えの き,ねぎ	米,砂糖,片栗 粉	油,ごま
8	木	★リクエスト 献立	ご飯 ・ 牛乳	★鶏のから揚げ しそごま和え 豚汁	鶏肉,豚肉,み そ	牛乳	人参	生姜,にんにく,キャベ ツ,もやし,玉ねぎ,白 菜,ねぎ	米,片栗粉,こん にやく,じゃがいも	油,ごま
9	金	目の愛護 デー献立	食パン② ・ 牛乳	卵のベーコン巻き にんじんサラダ キャベツとかぼちゃのスープ ブルーベリージャム	卵のベーコン巻 き,ウインナー	牛乳	人参,ブロッコ リー,かぼちゃ,パ セリ	キャベツ,玉ねぎ,しめ じ	コッペパン,三温 糖,ブルーベリー ジャム	油
13	火	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎの照り焼き 卵の花煮 さつま汁	ふくらぎ,油揚げ, さつま揚げ,おか ら,鶏肉,みそ	牛乳	人参,小松菜	ねぎ,ごぼう,大根	米,砂糖,さつ まいも	
14	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉と大豆の揚げがらめ 小松菜の梅肉和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉,大豆,豆 腐,油揚げ,み そ	牛乳,わかめ	小松菜,人参	生姜,もやし,玉ねぎ, ねぎ,梅	米,片栗粉,砂 糖	油,ごま
15	木		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のジャンロー ブロッコリーサラダ 中華風豆腐スープ	豚肉,豆腐,卵	牛乳,わかめ	ブロッコリー,人 参	生姜,にんにく,玉ね ぎ,キャベツ,しめじ,ね ぎ	米,砂糖,片栗 粉	油
16	金	★リクエスト 献立	コッペパン ・ 牛乳	白身魚フライ さつまいもサラダ ★フルーツポンチ	白身魚フライ	牛乳	ブロッコリー,人 参	レモン,パイン,みかん, バナナ,もも,りんご	コッペパン,さつ まいも,ゼリー,カ ラフルボール	油,マヨネー ズ
19	月		ご飯 ・ 牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 鶏ごぼう汁	豆腐ハンバーグ, さつま揚げ,大 豆,鶏肉,みそ	牛乳,ひじき	人参,いんげん	ごぼう,大根,干しい たけ,ねぎ	米,砂糖,片栗 粉,こんにやく	油,ごま
20	火	★リクエスト 献立	★わかめご飯 ・ 牛乳	鶏肉の塩麴焼き ビーフンソテー 豆乳汁	鶏肉,豚肉,調 製豆乳,みそ	牛乳,炊き込み わかめ	人参,小松菜	玉ねぎ,キャベツ,白菜	ご飯,ビーフン, 砂糖,じゃがいも	油
21	水		ご飯 ・ 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれがけ ゆかり和え 肉じゃが	みそ,豚肉	牛乳	人参,いんげん	キャベツ,もやし,生姜, 玉ねぎ	米,砂糖,こん にやく,じゃがいも	油,ごま
22	木		ご飯 ・ 牛乳	焼き餃子 バンサンスー 麻婆豆腐	豚肉,大豆,赤 みそ,豆腐	牛乳	人参	きゅうり,コーン,生姜, にんにく,干しいたけ, 玉ねぎ,たけのこ,ね ぎ	米,春雨,砂糖, 片栗粉	ごま,油
23	金		バーガーパン ・ 牛乳	チキンカツ ゆで野菜 コンソメスープ スライスチーズ	鶏肉	牛乳,スライス チーズ	人参,パセリ	キャベツ,きゅうり,玉ね ぎ,白菜,コーン	バーガーパン	油
24	土		ご飯 ・ ジョア	ドライカレーの具 焼きポテト 野菜スープ	豚肉,大豆,ミ ックスビーンズ,ウ インナー	ジョア	ミックスベジタ ブル,トマト,パセ リ,人参	にんにく,玉ねぎ,キャ ベツ,コーン,もやし	米,砂糖,ポテト	油
27	火		ご飯 ・ 牛乳	たらのもみじ焼き 小松菜ともやしのひたし ふきよせ汁	まだら,かまぼこ, 油揚げ	牛乳	人参,小松菜	もやし,しめじ,大根, 白菜	米,さつまい も	ごま
28	水		ご飯 ・ 牛乳	元気コロッケ キャベツの福神漬け和え 厚揚げと大根のそぼろ煮	鶏肉,厚揚げ	牛乳	人参,いんげん	キャベツ,きゅうり,福神 漬,生姜,玉ねぎ,大 根,干しいたけ	米,砂糖,こん にやく,片栗粉	油
29	木		ご飯 ・ 牛乳	赤魚の南蛮漬け きんぴらごぼう みそけんちん汁	赤魚,豚肉,鶏 肉,油揚げ,み そ	牛乳	人参,いんげん	ごぼう,白菜,大根,し めじ,ねぎ	米,片栗粉,砂 糖,こんにやく	油,ごま
30	金	ハロウィン 献立	コッペパン ・ 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ カラフルサラダ パンプキンスープ	かぼちゃ型ハン バーグ,ベーコン	牛乳,生クリー ム	人参,ブロッコ リー,かぼちゃ,パ セリ	キャベツ,コーン,玉ね ぎ	コッペパン,砂 糖,じゃがいも, 米粉	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。