11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
2	月		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き 卵の花煮 和風肉団子汁	さば銀紙焼き,鶏肉,おから,肉団子,油揚げ,豆腐	牛乳	人参	**ねぎ**,大根	米,しらたき,砂糖,こんにゃく	油,ごま
4	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のピリ辛みそ炒め お酢合い すまし汁	豚肉,みそ,油揚げ,豆腐,かまぼこ	牛乳	いんげん,人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,大根,えのき,**ねぎ**	米,砂糖	油,ごま
5	木		ご飯 ・ 牛乳	キャベツ入り平つくね 小松菜の梅肉和え 卵入りにゅうめん	キャベツ入り平つくね,卵,鶏肉,油揚げ	牛乳,わかめ	**小松菜**,人参	もやし,干ししいたけ,たけのこ,**ねぎ**,生姜	ご飯,砂糖,片栗粉,そうめん	ごま
6	金		食パン② ・ 牛乳	春巻き 切り干し大根のナポリタン ABCスープ メープルジャム	春巻き,ベーコン,鶏肉,大豆	牛乳	ピーマン,人参,パセリ	切干し大根,たけのこ,コーン,玉ねぎ,キャベツ	コッペパン,マカロニ,メープルジャム	油
9	月		ご飯 ・ 牛乳	いかと大豆の揚げがらめ 小松菜のしそごま和え 白菜と油揚げのみそ汁	いか,大豆,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳	**小松菜**,人参	生姜,もやし,白菜,**ねぎ**	米,片栗粉	油,ごま
10	火		麦ご飯 ・ 牛乳	厚焼き卵 ごぼうサラダ きのこカレー	厚焼き卵,豚肉	牛乳	人参,トマト	ごぼう,コーン,キャベツ,にんにく,生姜,玉ねぎ,しめじ	米,麦,砂糖,じゃがいも	マヨネーズ,ごま,油
11	水		ご飯 ・ 牛乳	えびシューマイ② バンサンスー 麻婆豆腐	えびシューマイ,豚肉,大豆,赤みそ,豆腐	牛乳	人参	コーン,きゅうり,生姜,にんにく,干ししいたけ,玉ねぎ,たけのこ,**ねぎ**	米,春雨,砂糖,片栗粉	ごま,油
12	木		ご飯 ・ 牛乳	ねぎ焼き かぶの甘酢和え すき焼き煮	ねぎ焼き,豚肉,焼き豆腐,油揚げ	牛乳	かぶ,人参	かぶ,きゅうり,白菜,**ねぎ**	米,砂糖,こんにゃく,麸,じゃがいも	油
13	金		ピタパン ・ 牛乳	チリコンカン ブロッコリーサラダ 秋味チャウダー	豚肉,ミックスビーンズ,鶏肉	牛乳	ブロッコリー,人参	玉ねぎ,キャベツ,コーン,しめじ	砂糖,さつまいも,米粉	油
16	月		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のねぎソースがけ きのこと野菜のソテー ポトフ	鶏肉,ベーコン,ウインナー,大豆	牛乳	人参,パセリ	生姜,ねぎ,キャベツ,もやし,しめじ,玉ねぎ	米,砂糖,じゃがいも	ごま,油
17	火	**とやまの日・ひみの日献立**	ご飯 ・ 牛乳	しいらの南蛮漬け 小松菜のコーン和え さつまいものあっかり汁 とやまのヨーグルト	**しいら**,豚肉,みそ	牛乳,とやまのヨーグルト	人参,**小松菜**	玉ねぎ,キャベツ,コーン,生姜,ごぼう,**ねぎ**	米,片栗粉,砂糖,**さつまいも**,こんにゃく	油
18	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉の生姜炒め ナムル かきたま汁	豚肉,豆腐,卵	牛乳	**小松菜**,人参	玉ねぎ,りんご,生姜,にんにく,もやし,**ねぎ**	米,片栗粉	油,ごま
19	木		ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 青菜のごまみそ和え 大根と厚揚げの中華煮	いわしの梅煮,みそ,鶏肉,厚揚げ	牛乳	**小松菜**,人参	キャベツ,生姜,干ししいたけ,大根	米,砂糖,こんにゃく,片栗粉	ごま,油
20	金		コッペパン ・ 牛乳	かぼちゃチーズフライ ひじきサラダ 白菜とさつまいものみそシチュー	かぼちゃチーズフライ,鶏肉,みそ	牛乳,ひじき	人参	コーン,キャベツ,玉ねぎ,白菜	コッペパン,砂糖,**さつまいも**,米粉	油
24	火	**和食の日献立**	ご飯 ・ 牛乳	さごしの塩こうじ焼き 即席漬け 豚汁	さごし,豚肉,油揚げ,みそ	牛乳	人参	キャベツ,もやし,生姜,大根,白菜,**ねぎ**	米,**さつまいも**	
25	水	**呉西6市いちおし献立**	ハトムギご飯 ・ 牛乳	ビビンバの具 ナムル 中華スープ ぶどうゼリー	豚肉,大豆,赤みそ,豆腐	牛乳,わかめ	小松菜,ほうれん草,人参	にんにく,生姜,**ねぎ**,もやし,干ししいたけ,玉ねぎ	米,はとむぎ,砂糖	油,ごま
26	木		ご飯 ・ 牛乳	キャベツメンチカツ さつまいもサラダ 小松菜と卵のスープ	国産キャベツメンチ,豆腐,卵	牛乳,炊き込みわかめ	ブロッコリー,人参,**小松菜**	レモン,もやし,干ししいたけ	米,**さつまいも**,片栗粉	油,マヨネーズ
27	金		コッペパン ・ 牛乳	ハニーマスタードチキン 海藻サラダ きのこのスープパスタ	鶏肉,ベーコン	牛乳,わかめ	人参,**小松菜**	もやし,コーン,玉ねぎ,しめじ,エリンギ	コッペパン,小麦粉,はちみつ,砂糖,スパゲッティ	油,ごま
30	月		ご飯 ・ 牛乳	里芋コロッケ ビーフンソテー 豆腐チゲスープ	里芋コロッケ,ベーコン,豚肉,豆腐,みそ	牛乳	人参	玉ねぎ,キャベツ,生姜,にんにく,白菜,キムチ,干ししいたけ,**ねぎ**	米,ビーフン,砂糖	油,ごま

○ 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。