



8・9月 学校給食予定こんだて表



令和7年度
氷見市立十三中学校

日	曜	行事	主食・飲み物	主菜・副菜・汁物・その他		使用する食品名					
						体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
						1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（ビタミンA）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂肪）
27	水	始業式	ご飯 牛乳	野菜シューマイ② ポークハヤシ	梅ドレッシングサラダ 冷凍もも	野菜シューマイ,豚肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり, 玉ねぎ ,にんにく,冷凍もも	ご飯,こんにゃく,砂糖, じゃがいも	ごま油,油
28	木		ご飯 牛乳	メンチカツ 春雨スープ	枝豆サラダ	富山県産メンチカツ,鶏肉	牛乳	人参, 小松菜	枝豆,コーン,大根,生姜,干しいたけ,ねぎ	ご飯,春雨	油,青じそドレッシング,ごま油
29	金		コッペパン 牛乳	カップグラタン マカロニスープ	フルーツヨーグルト和え チョコクリーム	カップグラタン,大豆	牛乳,ヨーグルト	人参,パセリ	もも,みかん,りんご,バイン,コーン, 玉ねぎ ,キャベツ	コッペパン,マカロニ,チョコクリーム	油,ごま油
1	月		わかめご飯 牛乳	照り焼きチキン ワントンスープ	野菜のオイスターソース炒め	照り焼きチキン,豚肉	牛乳,炊き込みわかめ	小松菜 ,人参	キャベツ,もやし,干しいたけ,白菜, ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉,ワントン	
2	火		ご飯 牛乳	さばの塩焼き 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	変わり漬け	塩さば,厚揚げ,みそ	牛乳	かぼちゃ,人参	キャベツ,きゅうり,たくあん,もやし, 玉ねぎ , ねぎ	ご飯	油,ごま油,ごま
3	水		ご飯 牛乳	ミックスみそ豆 肉団子スープ	ごま酢和え	大豆,ひよこ豆,高野豆腐,みそ,肉団子	牛乳	人参	もやし,きゅうり,白菜,干しいたけ, ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖	油,ごま,ごま油
4	木		ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め なめこ汁	三色ナムル 巨峰③	豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳	人参, 小松菜	生姜, 玉ねぎ ,もやし,なめこ,大根, ねぎ ,巨峰	ご飯,砂糖	油,マヨネーズ
5	金		米粉パン 牛乳	かぼちゃひき肉フライ わかめスープ	スパゲッティサラダ	かぼちゃひき肉フライ,ベーコン,厚揚げ	牛乳,わかめ	人参	キャベツ,コーン,もやし, ねぎ ,干しいたけ	米粉パン,スパゲッティ	油
7	日	登校日	コッペパン ジョア	ポロニアステーキ フルーツポンチ	ブロッコリーサラダ いちごジャム	ポロニアステーキ,ミックスビーンズ	ジョア	ブロッコリー	コーン,バイン,みかん,もも,バナナ	コッペパン,ゼリー,カラフルボール,いちごジャム	油
9	火		ご飯 牛乳	鶏のから揚げ にら玉汁	小松菜のごまあえ	鶏肉,油揚げ,卵	牛乳	小松菜 ,人参,にら	生姜,にんにく,もやし, 玉ねぎ	ご飯,片栗粉	油,ごま
10	水		ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き 団子汁	きんぴらごぼう	さば銀紙焼き,さつま揚げ,油揚げ	牛乳	人参,いんげん, 小松菜	ごぼう, 玉ねぎ , ねぎ ,大根	ご飯,こんにゃく,砂糖,白玉団子	
11	木	ひみの日 献立	ご飯 牛乳	キャベツ入り平つくね 氷見うどん汁	青菜のコーンあえ	キャベツ入り平つくね,鶏肉,油揚げ	牛乳	小松菜 ,人参	キャベツ,コーン, 玉ねぎ ,干しいたけ,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉, 氷見うどん	油
12	金		コッペパン 牛乳	白身魚フライ コンソメスープ	野菜のカレーソテー りんごジャム	白身魚フライ,ウインナー,ベーコン	牛乳	人参,パセリ	キャベツ,もやし, 玉ねぎ ,白菜,コーン	コッペパン,りんごジャム	油
16	火		ご飯 牛乳	ふくらぎのカレー揚げ もずくのおつゆ	ゆかりあえ	ふくらぎ,油揚げ	牛乳,もずく	人参	もやし,キャベツ,大根, ねぎ	ご飯,片栗粉	ごま,油,ごま油
17	水		ご飯 牛乳	小籠包② 大根と厚揚げの中華煮	青菜のごまみそ和え	みそ,鶏肉,厚揚げ	牛乳	小松菜 ,人参	キャベツ,もやし,生姜,干しいたけ,大根	ご飯,砂糖,こんにゃく,片栗粉	マヨネーズ,油
18	木	★鉄強化献立	麦ご飯 牛乳	オムレツ ★キーマカレー	卵の花入りポテトサラダ クリームソーダ風ゼリー	オムレツ,豚肉,大豆	牛乳	ブロッコリー,人参,トマト	生姜,にんにく, 玉ねぎ ,しめじ	ご飯,米粒麦, じゃがいも ,メロンクリームソーダ風ゼリー	ごまドレッシング
19	金		ご飯 牛乳	鶏のスタミナソースかけ じゃがいもとわかめのみそ汁	ひじきサラダ	鶏肉,みそ,油揚げ	牛乳,ひじき,わかめ		りんご,レモン, ねぎ ,生姜,にんにく,コーン,キャベツ, 玉ねぎ	ご飯,砂糖, じゃがいも	ごまドレッシング
20	土	運動会	麦ご飯 ジョア	ドライカレーの具 野菜スープ	焼きポテト	豚肉,大豆,ミックスビーンズ,ベーコン	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	ご飯,米粒麦,砂糖,ポテト	油,ごま
24	水		ご飯 牛乳	揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ 豚汁	即席漬け	揚げ出し豆腐,豚肉,油揚げ,みそ	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,生姜, 玉ねぎ ,白菜, ねぎ	ご飯,片栗粉,こんにゃく, じゃがいも	油
25	木	★カルシウム強化 献立	ご飯 牛乳	★チーズソースハンバーグ かきたま汁	ビーフンソテー	富山県ハンバーグ,豚肉,油揚げ,卵	牛乳,チーズ	人参, 小松菜	玉ねぎ ,キャベツ	ご飯,小麦粉,ビーフン,砂糖,片栗粉	油,ごま油,ごま,バター
26	金	★カルシウム強化 献立	コッペパン 牛乳	ささみチーズフライ ★クリームスープパスタ	海藻サラダ	ささみチーズフライ,鶏肉,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,ごま油
29	月		ご飯 牛乳	いかのかりん揚げ キムチスープ	もやしのナムル	いか,豚肉,油揚げ	牛乳	人参,にら	もやし,キャベツ,白菜, 玉ねぎ ,キムチ	ご飯,片栗粉	
30	火		ご飯 牛乳	いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮	小松菜と切り干し大根のひたし ヨーグルト	いわしの梅煮,鶏肉	牛乳,ヨーグルト	小松菜 ,人参	キャベツ,切干し大根,生姜, 玉ねぎ ,グリンピース	ご飯, じゃがいも ,こんにゃく,砂糖,片栗粉	

○ 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。★はカルシウム、鉄をそれぞれ強化した献立です。