



# 4月 学校給食予定献立表



令和8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)	
8	水	始業式	ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛みそ炒め 卵とコーンのスープ	ごま酢和え	豚肉,赤みそ,ベーコン,卵	牛乳	人参,小松菜,パセリ	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,きゅうり,コーン	ご飯,片栗粉,砂糖	油,ごま
9	木	入学式	麦ご飯 牛乳	コーンしゅうまい② 氷見っ子カレー	こんにゃくサラダ	豚肉,コーンしゅうまい	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,生姜,にんにく,玉ねぎ,しめじ	ご飯,米粒麦,こんにゃく,じゃがいも	青じそドレッシング,油
10	金		コッペパン 牛乳	かぼちゃチーズフライ 肉団子スープ	フルーツヨーグルトあえ	かぼちゃチーズフライ,肉団子	牛乳,ヨーグルト	人参,小松菜	もも,みかん,りんご,パイナップル,玉ねぎ,コーン	コッペパン,じゃがいも	油
13	月	入学・進級 お祝い献立	ご飯 牛乳	鶏のから揚げ かきたま汁	しそごまあえ お祝いクレープ	鶏肉,油揚げ,卵	牛乳	人参	生姜,にんにく,もやし,キャベツ,玉ねぎ,えのき,ねぎ	ご飯,片栗粉,お祝いクレープ	油,ごま
14	火	ひみの日 献立	ご飯 牛乳	豚肉とたけのこの炒め物 じゃがいものみそ汁	三色和え	豚肉,油揚げ,みそ	牛乳,わかめ	ピーマン,人参,小松菜	玉ねぎ,たけのこ,キャベツ,えのき,ねぎ	ご飯,砂糖,じゃがいも	油,ごま
15	水		ご飯 牛乳	ホキのあおさフライ 坦々春雨スープ	キャベツのオイスターソース炒め	ホキのあおさフライ,豚肉,大豆,みそ	牛乳	人参,小松菜	キャベツ,にんにく,生姜,白菜,干しいたけ,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉,春雨	油,ごま
16	木		ご飯 牛乳	厚焼卵 野菜のうま煮	茎わかめのきんぴら	厚焼卵,豚肉,厚揚げ,枝豆とじゃこの元氣ボール	牛乳,茎わかめ	人参,いんげん	ごぼう,大根	ご飯,こんにゃく,砂糖,こんにゃく,里いも	油,ごま
17	金		コッペパン 牛乳	照焼ハンバーグ きのこのスープパスタ	アスパラサラダ ブルーベリージャム	照焼ハンバーグ,ベーコン	牛乳	人参,小松菜	アスパラガス,コーン,キャベツ,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム	コッペパン,スパゲッティ,ブルーベリージャム	マヨネーズ
20	月		ご飯 牛乳	回鍋肉 ワンタンスープ	バンサンスー	豚肉,赤みそ,ベーコン	牛乳	ピーマン,人参	キャベツ,ねぎ,にんにく,きゅうり,コーン,干しいたけ,白菜	ご飯,砂糖,片栗粉,春雨,ワンタン	油,ごま
21	火		ご飯 牛乳	赤魚のカレー揚げ なめこ汁	卵の花煮	赤魚,鶏肉,おから,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳	人参	ねぎ,なめこ,キャベツ,玉ねぎ	ご飯,片栗粉,しらたき,砂糖	油
22	水		ご飯 牛乳	肉団子② 韓国風肉じゃが	変わり漬け	肉団子,豚肉	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,たくあん,にんにく,玉ねぎ,しめじ,ねぎ	ご飯,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	油,ごま
23	木		ご飯 牛乳	鶏肉のマスタード焼き 卵と小松菜の中華スープ	ビーフソテー いちごヨーグルト	鶏肉,豚肉,ベーコン,豆腐,卵	牛乳,いちごヨーグルト	人参,小松菜	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	ご飯,ビーフ,砂糖,片栗粉	マヨネーズ,油
24	金		コッペパン 牛乳	わかさぎフリッター② シチュー	海藻サラダ	わかさぎフリッター,鶏肉	牛乳,わかめ	人参	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,白菜	コッペパン,じゃがいも,米粉	油,ごまドレッシング
27	月		ご飯 牛乳	ドライカレーの具 野菜スープ	焼きポテト オレンジ	豚肉,大豆,ミックスビーンズ,ベーコン	牛乳	ミックスペジタブル,トマト,人参	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,コーン,オレング	ご飯,砂糖,ポテト	油
28	火		ご飯 牛乳	揚げ餃子② 麻婆豆腐	もやしのナムル	豚肉,大豆,赤みそ,豆腐,餃子	牛乳	人参	もやし,きゅうり,生姜,にんにく,干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉	油,ごま
30	木		ご飯 牛乳	ふくらぎの照り焼き 豆乳汁	キャベツのおひたし 野菜ふりかけ	ふくらぎ,鶏肉,油揚げ,調製豆乳,みそ	牛乳	人参,キャベツ,小松菜	もやし,白菜,ねぎ	ご飯	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。