



5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)
1	金	こどもの日献立	コッペパン 牛乳	チリコンカン コンソメスープ ポテトサラダ こどもの日デザート	豚肉,ミックスビーンズ, ベーコン	牛乳	人参,ブロッコリー,パセリ	玉ねぎ,キャベツ,もやし	コッペパン,砂糖,じゃがい も,こどもの日デザート	油,マヨネーズ
7	木		ご飯 牛乳	さばの塩焼き にら玉汁 ひじきの炒め煮	さば,鶏肉,さつま揚げ, 大豆,油揚げ,卵	牛乳,ひじき	人参,いんげん,にら	玉ねぎ	ご飯,こんにゃく,砂糖,片 栗粉	油
8	金		コッペパン 牛乳	コーンコロケ ミネストローネ 花野菜サラダ りんごジャム	コーンコロケ,ウイ ナー	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,玉ねぎ	コッペパン,じゃがいも,砂 糖,りんごジャム	油,たまねぎドレッシング
11	月	ひみの日献立	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 氷見うどん汁 青菜のコーンあえ	いわしの梅煮,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,氷見うどん	
12	火		ご飯 牛乳	ちくわの石垣揚げ② 水餃子のスープ 昆布漬け	ちくわ,水餃子	牛乳,脱脂粉乳,刻 み昆布	人参	キャベツ,きゅうり,生姜,干しいたけ,白 菜,もやし	ご飯,小麦粉	油,ごま
13	水	3年修学旅行 (3年給食なし)	ご飯 牛乳	鶏肉の梅みそ焼き 厚揚げと野菜の中華煮 ひじきサラダ	鶏肉,みそ,枝豆とじゃ この元気ボール,厚揚 げ	牛乳,ひじき	人参,いんげん	コーン,キャベツ,生姜,干しいたけ,大 根	ご飯,砂糖,こんにゃく,里 いも,片栗粉	ごまドレッシング,ごま, 油
15	金	3年修学旅行 (3年給食なし)	コッペパン 牛乳	卵のベーコン巻き シチュー 切干大根のナポリタン	卵のベーコン巻き,ウイ ナー,鶏肉	牛乳	ピーマン,人参	切干し大根,たけのこ,玉ねぎ,白菜	コッペパン,砂糖,じゃがい も,米粉	油
18	月		ご飯 牛乳	ポークシュウマイ② 麻婆豆腐 パンサンスー	ポークシュウマイ,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,ねぎ,玉 ねぎ,干しいたけ,たけのこ	ご飯,春雨,砂糖,片栗 粉	ごま,油
19	火		麦ご飯 牛乳	目玉焼き キーマカレー アスパラサラダ	目玉焼き,豚肉,大豆	牛乳	ブロッコリー,人参,かぼ ちゃ,トマト	アスパラガス,キャベツ,生姜,にんにく,玉 ねぎ	ご飯,米粒麦	たまねぎドレッシング,油
20	水		ご飯 牛乳	鶏のから揚げ もずくのかきたま汁 小松菜のオイスターソース炒め	鶏肉,ベーコン,豆腐, 卵	牛乳,もずく	小松菜,人参	生姜,にんにく,もやし,コーン,玉ねぎ,し めじ	ご飯,片栗粉	油
21	木		ご飯 牛乳	チャプチェ ワンタンスープ しそごま和え	豚肉,ベーコン	牛乳	人参,にら,ピーマン,小 松菜	にんにく,もやし,キャベツ,干しいたけ, 白菜,ねぎ	ご飯,春雨,砂糖,ワンタン	油,ごま
22	金		ピザトースト 牛乳	肉団子② コンソメスープ グリーンサラダ	肉団子,ウイナー	牛乳,チーズ	ブロッコリー,人参,パセ リ,ピーマン	キャベツ,玉ねぎ,白菜,コーン,しめじ	厚切り食パン	油,青じそドレッシング
25	月		ご飯 牛乳	ふくらぎの甘酢あんかけ なめこと小松菜のみそ汁 きんぴらごぼう	ふくらぎ,豚肉,豆腐, みそ,油揚げ	牛乳,わかめ	人参,いんげん,青梗菜	ごぼう,なめこ	ご飯,片栗粉,砂糖,こんに ゃく	油,ごま
26	火		ご飯 牛乳	ビビンバ わかめスープ ナムル 冷凍みかん	豚肉,赤みそ,鶏肉, 豆腐	牛乳,わかめ	小松菜,人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,コーン,ね ぎ,みかん	ご飯,砂糖	油,ごま
27	水		麦ご飯 牛乳	いわしのかりかりフライ② ポークカレー 豆豆サラダ	いわしのかりかりフライ, ミックスビーンズ,豚肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり,生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,砂糖,じゃ がいも	油,マヨネーズ
28	木		減量ご飯 牛乳	ポロニアステーキ みそラーメン 甘酢あえ	ポロニアステーキ,豚 肉,みそ	牛乳	小松菜,人参	もやし,にんにく,生姜,ねぎ,もやし,キャ ベツ,コーン	ご飯,砂糖,中華めん	ごま,油,バター
29	金		バーガーパン 牛乳	ケチャップハンバーグ 豆腐の中華スープ ゆで野菜 スライスチーズ	ケチャップハンバーグ, 鶏肉,豆腐	牛乳,スライスチーズ	人参	キャベツ,きゅうり,もやし,白菜,干しい たけ,ねぎ,コーン	丸型コッペパン	ごま,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。