



6月 学校給食献立表



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	月		ご飯 牛乳	赤魚の西京焼き もずくのおつゆ	肉野菜炒め	赤魚,みそ,豚肉,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
2	火		ご飯 牛乳	ドライカレーの具 野菜スープ	青のりポテト	豚肉,大豆,ミックスビーンズ,鶏肉	牛乳,あおのり	ミックスベジタブル,トマト,人参	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,もやし	ご飯,砂糖,じゃがいも	油
3	水	かみかみ献立	ご飯 牛乳	ししゃもフライ② 根菜汁	切干大根のかみかみ和え	子持ちししゃもフライ,油揚げ,豆腐	牛乳	小松菜 ,人参	キャベツ,切干し大根,ごぼう,大根,ねぎ	ご飯,里いも	油,ごま
4	木		ご飯 牛乳	豚肉のジャンロー みそかき玉汁	きゅうりのピリ辛和え	豚肉,豆腐,卵,油揚げ,みそ	牛乳	人参	生姜,にんにく,玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,えのき,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉	油,ごま
5	金		コッペパン 牛乳	コロッケ シチュー	フルーツヨーグルト和え	富山県コロッケ,鶏肉	牛乳,ヨーグルト	人参	もも,みかん,りんご,パイナップル,玉ねぎ,白菜	コッペパン,じゃがいも,米粉	油
8	月	ひみの日献立	わかめご飯 牛乳	ふくらぎの生姜たれかけ 豚汁	かぶの昆布和え	ふくらぎ,豚肉,油揚げ,みそ	牛乳,刻み昆布,わかめ	人参	生姜,キャベツ, かぶ , 大根 , ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖, さつまいも ,こんにゃく	
9	火		ご飯 牛乳	キャベツ入り平つくね 大根と玉ねぎのみそ汁	茎わかめのきんぴら	キャベツ入り平つくね,豚肉,豆腐,みそ	牛乳,茎わかめ	人参,いんげん	ごぼう,大根,玉ねぎ, ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉,こんにゃく	油,ごま
10	水		ご飯 牛乳	チーズソースハンバーグ もちもちスープ	ブロッコリーサラダ	鶏肉,チーズソースハンバーグ	牛乳	ブロッコリー,人参,パセリ	キャベツ,コーン,もやし,白菜,玉ねぎ	ご飯,砂糖,白玉団子	油
11	木	入梅献立	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 そうめん汁	梅干し	いわし生姜煮,油揚げ,かまぼこ	牛乳	人参	枝豆,コーン,もやし, 大根 ,玉ねぎ, ねぎ ,干しいたけ, 梅干し	ご飯,そうめん	青じそドレッシング
12	金	ワールドカップ 応援献立 (アメリカの献立)	コッペパン 牛乳	フライドチキン ポークビーンズ	グリーンサラダ	鶏肉,豚肉,大豆,卵	牛乳	ブロッコリー,人参,トマト	キャベツ,もやし,玉ねぎ	コッペパン,小麦粉,片栗粉,じゃがいも,砂糖	油
15	月	残食調査	ご飯 牛乳	鶏肉のレモン焼き 豆乳汁	ビーフソテー	鶏肉,みそ,豚肉,油揚げ,調製豆乳	牛乳,味付けのり	人参, 小松菜	レモン,玉ねぎ,キャベツ,白菜, ねぎ	ご飯,砂糖,ビーフ	ごま油
16	火	おさかな給食	ご飯 牛乳	ふくらぎの竜田揚げ 厚揚げと野菜のうま煮	納豆あえ	ふくらぎ ,納豆,枝豆とじゃこの元氣ボール,厚揚げ	牛乳	小松菜 ,人参	生姜,キャベツ,もやし, 大根	ご飯,片栗粉,里いも,こんにゃく,砂糖	油
17	水		麦ご飯 牛乳	揚げシューマイ③ キーマカレー	海藻サラダ	富山県シューマイ,豚肉,大豆	牛乳,わかめ	人参,かぼちゃ,トマト	キャベツ,もやし,生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,砂糖	油,ごま
18	木		ご飯 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 卵と豆腐の中華スープ	ひじきサラダ ヨーグルト	豚肉,大豆,豆腐,卵	牛乳,ひじき,とやまのヨーグルト	チンゲン菜	生姜,にんにく,コーン,キャベツ,玉ねぎ,もやし, ねぎ	ご飯,しらたき,砂糖,片栗粉	ごま油
19	金		食パン② 牛乳	チーズオムレツ かぶのポトフ	切り干し大根のナポリタン りんごジャム	チーズオムレツ,ベーコン,ウインナー	牛乳	ピーマン,人参,パセリ	切干大根,たけのこ,玉ねぎ, かぶ ,キャベツ	食パン,砂糖,りんごジャム	オリーブ油
22	月		ご飯 牛乳	ミックスみそ豆 肉団子スープ	ゆかり和え	大豆,ひよこ豆,高野豆腐,みそ,肉団子	牛乳	人参,しそ	キャベツ,きゅうり,白菜,干しいたけ,もやし, ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖	油,ごま
23	火		ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き 麻婆茄子	バンサンスー	卵のベーコン巻き,豚肉,赤みそ,大豆	牛乳	人参	コーン,きゅうり,生姜,にんにく,なす,干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ, ねぎ	ご飯,春雨,砂糖,片栗粉	ごま油
24	水		ご飯 牛乳	あじフライ キムチ汁	甘酢あえ	あじフライ,豚肉,油揚げ	牛乳	人参,にら	もやし,キャベツ,キムチ,白菜,もやし	ご飯,砂糖	油,ごま
25	木		ゆかりご飯 牛乳	鶏肉のスタミナソースがけ 肉じゃが	チンゲン菜の炒め物	鶏肉,豚肉	牛乳	チンゲン菜,人参,いんげん,しそ	りんご,レモン, ねぎ ,生姜,にんにく,玉ねぎ,しめじ	ご飯,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	油
26	金		減量コッペパン 牛乳	ウインナー② 焼きそば	カラフルサラダ	ウインナー,豚肉	牛乳	人参,ブロッコリー	キャベツ,コーン,もやし,玉ねぎ	コッペパン,中華めん	油
29	月		ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き さつまい	ごま和え	さば銀紙焼き,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜 ,人参	もやし,玉ねぎ, ねぎ	ご飯,砂糖, さつまいも	ごま
30	火		音楽会のため給食はありません								

○ 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。 ○ ひみの日献立等の特別な日は、昼の放送で詳しく説明します。