



1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	水		ご飯 牛乳	オムレツ ポークハヤシ 海藻サラダ	オムレツ,豚肉	牛乳,わかめ	人参,トマト	もやし,キャベツ,玉ねぎ,にんにく,しめじ	米,砂糖,じゃがいも	ごま,油	
2	木		ご飯 牛乳	大豆と鶏肉の揚げがらめ ゆかり和え じゃがいものみそ汁	鶏肉,大豆,油揚げ,みそ	牛乳,わかめ	人参	生姜,キャベツ,もやし,玉ねぎ,えのき	米,片栗粉,砂糖,じゃがいも	油,ごま	
3	金		ピタパン 牛乳	チリコンカン ブロッコリーサラダ ビーフンスープ	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,生姜,干しいたけ,ねぎ	ピタパン,砂糖,ビーフン	油	
6	月	14歳の挑戦 （2年生給食なし）	ご飯 牛乳	照焼ハンバーグ カレーポトフ 豆豆サラダ	照焼ハンバーグ,ミックスビーンズ,肉団子	牛乳	ブロッコリー,人参,パセリ	キャベツ,コーン,玉ねぎ	米,じゃがいも	マヨネーズ	
7	火		ご飯 牛乳	星のコロッケ 枝豆サラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	星のコロッケ,油揚げ,かまぼこ	牛乳	人参	枝豆,コーン,大根,玉ねぎ,ねぎ,干しいたけ	米,そうめん,七夕ゼリー	油,青じそドレッシング	
8	水		わかめご飯 牛乳	さごしのマヨネーズ焼き 青菜のコーンและ 厚揚げのみそ汁	さごし,みそ,厚揚げ	牛乳,炊き込みわかめ	小松菜,人参	キャベツ,コーン,もやし,えのき,大根,ねぎ	米	マヨネーズ	
9	木		ご飯 牛乳	鶏肉のスタミナソースがけ ひじきの炒め煮 なめこ汁	鶏肉,さつま揚げ,大豆,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,ひじき	人参	りんご,ねぎ,生姜,にんにく,なめこ,キャベツ,玉ねぎ	米,砂糖,こんにゃく	油	
10	金		食パン② 牛乳	おさかなフライ フルーツヨーグルト和え ABCスープ チョコクリーム	鶏肉,大豆,おさかなフライ	牛乳,ヨーグルト	人参,パセリ	もも,みかん,りんご,パイナップル,コーン,玉ねぎ,キャベツ	食パン,ABCマカロニ,チョコクリーム	油	
13	月		ひみの日 献立	ご飯 牛乳	赤魚のたれがけ 小松菜のおひたし 豚汁	赤魚,豚肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	生姜,もやし,玉ねぎ,ねぎ	米,片栗粉,じゃがいも	油
14	火		ゆかりご飯 牛乳	鶏肉のレモン焼き ビーフンソテー とうもろこしのスープ	鶏肉,みそ,豚肉,豆腐	牛乳	人参,パセリ,しそ	レモン,玉ねぎ,キャベツ,コーン	米,砂糖,ビーフン,片栗粉	油	
15	水		ご飯 牛乳	豚キムチ炒め 焼きポテト ワントンスープ	豚肉,鶏肉	牛乳	人参,青梗菜	生姜,にんにく,キムチ,キャベツ,干しいたけ,白菜,ねぎ	米,砂糖,ポテト,ワンタン	ごま,油	
16	木		ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き スタミナ納豆和え すまし汁	さば銀紙焼き,納豆,かまぼこ,油揚げ	牛乳	人参,にら,小松菜	もやし,玉ねぎ,ねぎ,干しいたけ,大根	米,砂糖	ごま,油	
17	金		コッペパン 牛乳	枝豆コロッケ コーンサラダ フルーツポンチ	枝豆コロッケ	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,コーン,パイナップル,みかん,バナナ,もも	コッペパン,砂糖,ゼリー,カラフルボール	油	
21	火		ご飯 牛乳	揚げシュウマイ③ バンサンスー 麻婆茄子	富山県豚シュウマイ,豚肉,大豆,赤みそ	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,ねぎ	米,春雨,砂糖,片栗粉	油,ごま	
22	水		麦ご飯 牛乳	厚焼卵 梅ドレッシングサラダ 夏野菜カレー セレクトデザート	厚焼卵,豚肉	牛乳,ヨーグルト	人参,かぼちゃ,トマト	キャベツ,きゅうり,にんにく,生姜,玉ねぎ,ズッキーニ	米,米粒麦,砂糖,じゃがいも	油,セレクトデザート	
★セレクトデザート…ハスカップゼリー、シークワーサーゼリー、ライチゼリーの中から、それぞれが選んだデザートが付きます。											

○ 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。