



9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	火	始業式	ご飯 牛乳	野菜シューマイ ポークハヤシ	こんにゃくサラダ ミニトマト	豚肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんにく	米,こんにゃく, じゃがいも	青じそドレッシング,油
2	水		わかめご飯 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,炊き込みわかめ	人参	キャベツ,きゅうり,生姜, 玉ねぎ ,白菜,	米,片栗粉, じゃがいも	油
3	木		ご飯 牛乳	さばの塩焼き 厚揚げと小松菜のみそ汁	ひじきの炒め煮	塩さば,さつま揚げ,大豆,厚揚げ,みそ	牛乳,ひじき	人参, 小松菜	もやし,大根, ねぎ	米,こんにゃく,砂糖	油
4	金		コッペパン 牛乳	ささみチーズフライ わかめスープ	スパゲティサラダ	ささみチーズフライ,鶏肉,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	コッペパン,スパゲッティ,砂糖	油,マヨネーズ
7	月		ご飯 牛乳	いかのかりん揚げ キムチスープ	変わり漬け	いか,豚肉,油揚げ	牛乳	人参,にら	キャベツ,きゅうり,たくあん,白菜,もやし,キムチ	米,片栗粉	油
8	火		ご飯 牛乳	鶏肉の梅みそ焼き 大根と厚揚げの中華煮	昆布和え	鶏肉,みそ,鶏肉,厚揚げ	牛乳,刻み昆布	人参	キャベツ,きゅうり,生姜,干しいたけ,大根	米,砂糖,こんにゃく,片栗粉	油,ごま
9	水		ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め なめこ汁	もやしのナムル	豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳	人参	生姜, 玉ねぎ ,もやし,きゅうり,なめこ,キャベツ, ねぎ	米,砂糖	油,ごま
10	木	ひみの日 献立	ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグ 氷見うどんのぼち汁	小松菜の梅肉和え	豆腐ハンバーグ,鶏肉,油揚げ	牛乳	人参, 小松菜	もやし,キャベツ, 玉ねぎ ,干しいたけ, ねぎ	米,砂糖,片栗粉, 氷見うどん	ごま
11	金		食パン② 牛乳	元気コロッケ ミネストローネ	野菜のソテー いちごジャム	ウインナー,大豆,ベーコン,元気コロッケ	牛乳	人参,トマト	キャベツ,もやし, 玉ねぎ	コッペパン, じゃがいも	油,いちごジャム
14	月		ゆかりご飯 牛乳	白身魚フライ ワンタンスープ	ごま酢和え	白身魚フライ,鶏肉	牛乳	人参,チンゲン菜	もやし,きゅうり,干しいたけ,キャベツ, 玉ねぎ , ねぎ	米,砂糖,ワンタン	油,ごま
15	火		ご飯 牛乳	スタミナ丼の具 じゃがいもとわかめのみそ汁	三色ナムル	豚肉,みそ,油揚げ	牛乳,わかめ	パプリカ,ピーマン,人参, 小松菜	生姜,玉ねぎ,もやし,大根, ねぎ	米,砂糖,片栗粉, じゃがいも	油,ごま
16	水		ご飯 牛乳	ふくらぎの竜田揚げ もずくのおつゆ	ゆかり和え	ふくらぎ,油揚げ	牛乳,もずく	人参	生姜,もやし,キャベツ,きゅうり,大根, ねぎ	米,片栗粉	油
17	木	運動会	ご飯 牛乳	オムレツ キーマカレー	枝豆サラダ クリームソーダ風ゼリー	オムレツ,豚肉,大豆	牛乳	人参,トマト	枝豆,コーン,大根,生姜,にんにく, ねぎ , 玉ねぎ ,しめじ	米,メロンクリームソーダ風ゼリー	青じそドレッシング,油
18	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	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,パイナップル,コーン,玉ねぎ,キャベツ	コッペパン,マカロニ	
24	木	お月見 献立	ご飯 牛乳	千草焼き 月見団子汁	茎わかめのきんぴら お月見デザート	千草焼き,豚肉,油揚げ	牛乳,茎わかめ	人参,いんげん	ごぼう,大根,干しいたけ, ねぎ	米,こんにゃく,砂糖,白玉団子,お月見ゼリー	ごま,油
25	金		コッペパン 牛乳	タンドリーチキン クリームスープ	海藻サラダ	鶏肉,ベーコン,大豆	牛乳,ヨーグルト,わかめ	人参	にんにく,もやし,キャベツ,コーン, 玉ねぎ	コッペパン,砂糖,マカロニ, じゃがいも	油,ごま
28	月		ご飯 牛乳	みそコーリンチー にら玉汁	きゅうりの華風和え	鶏肉,赤みそ,豆腐,油揚げ,卵	牛乳	人参,にら	生姜,にんにく, ねぎ ,きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ	米,片栗粉,砂糖	油,ごま
29	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	いわしの梅煮,鶏肉	牛乳	小松菜 ,人参	キャベツ,切干し大根,生姜, 玉ねぎ	米, じゃがいも ,砂糖,こんにゃく,片栗粉	
30	水		ご飯 牛乳	チンジャオロースー 春雨スープ	青のりポテト	豚肉,ベーコン	牛乳,あおのり	パプリカ,ピーマン,人参, 小松菜	たけのこ ,生姜,キャベツ,干しいたけ, ねぎ	米,砂糖,片栗粉, じゃがいも ,春雨	油,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。