



6月 献立予定表



令和3年度
氷見市立西條中学校

日	曜	行事食等	主食 飲み物	主菜、副菜、汁物、その他	使用する食品名						
					血や筋肉になる		体の調子を整える		体温や力になる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火		ご飯 ・ 牛乳	照焼ハンバーグ 梅ドレッシングサラダ もやしのみそ汁 りんごのタルト	照焼ハンバーグ 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり もやし	ねぎ	ご飯 砂糖 りんごのタルト	ごま油
2	水		ご飯 ・ 牛乳	春巻き きゅうりのナムル 麻婆豆腐	春巻き 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ たけのこ	ご飯 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま
3	木		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のレモンみそがけ もやしとわかめの酢の物 豆乳汁	鶏肉 みそ 豆乳 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	レモン もやし きゅうり	しょうが 白菜 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖	
4	金		はちみつコッパン ・ 牛乳	ほうれんそうオムレツ 切り干し大根のナポリタン コンソメスープ ブルーベリーゼリー	ほうれんそうオムレツ ベーコン ウィナー ひよこ豆	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	切り干し大根 たけのこ 玉ねぎ	白菜	はちみつコッパン ブルーベリーゼリー	オリーブ油
7	月	かみかみ献立	ご飯 ・ 牛乳	ミックスみそ豆 かみかみナムル 肉じゃが	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	切り干し大根 もやし きゅうり	玉ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油
8	火		ご飯 ・ 牛乳	赤魚の西京焼き 三色ひたし 氷見うどん汁 青うめゼリー	赤魚の西京漬け 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 干しいたけ 玉ねぎ	ねぎ	ご飯 氷見うどん 青うめゼリー	
9	水		ご飯 ・ 牛乳	野菜シューマイ ビーフンソテー わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 大根	干しいたけ コーン ねぎ	ご飯 野菜シューマイ ビーフン 砂糖	油 ごま油
10	木		ご飯 ・ 牛乳	コロッケ フルーツヨーグルトあえ チキンカレー	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	パイン 黄桃 りんご みかん しょうが	にんにく 玉ねぎ	麦ご飯 コロッケ じゃがいも	油
11	金		コッパン ・ 牛乳	卵のベーコン巻き グリーンサラダ ミネストローネ	卵のベーコン巻き ウィナー 大豆	牛乳	ブロッコリー アスパラガス トマト にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ セロリ	キャベツ	コッパン じゃがいも	ドレッシング オリーブ油
14	月		ご飯 ・ 牛乳	五目厚焼き卵 茎わかめのきんぴら つみれ汁	五目厚焼き卵 豚肉 みそ 油揚げ つみれ	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう 大根 ねぎ		ご飯 こんにゃく 砂糖	油
15	火		ご飯 ・ 牛乳	たらの竜田揚げ アーモンドあえ 鶏ごぼ汁	たらの竜田揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう 大根	干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖	油 アーモンド ごま油
16	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉とキムチの炒め物 ブロッコリーの昆布あえ 中華風豆腐汁 パインコンポート	豚肉 赤みそ ベーコン 豆腐 卵	牛乳 昆布	ピーマン ブロッコリー にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ	白菜キムチ キャベツ ねぎ パイン	ご飯 砂糖 でんぷん	油
17	木		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き もやしのごまあえ 厚揚げと野菜のうま煮	さばの銀紙焼き じゃこボール 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん	きゅうり もやし 大根		ご飯 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごま
18	金		米粉パン ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ 大根サラダ フルーツポンチ	かぼちゃひき肉フライ	牛乳	にんじん	大根 きゅうり 黄桃	みかん バナナ りんご	米粉パン ゼリー 団子 サイダー	油 ドレッシング ナタデココ
21	月		ご飯 ・ 牛乳	がんもの含め煮 即席漬け 豚汁	がんも 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜	ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく	
22	火		ご飯 ・ 牛乳	タンドリーチキン 海藻サラダ ベーコンと野菜のスープ りんごヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 白菜	玉ねぎ しめじ	ご飯	
23	水	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	クロダイの甘酢あんかけ 変わり漬け なめこ汁	クロダイ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん	なめこ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖	油
24	木		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のジャンロー 青菜のナムル 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ もやし 干しいたけ たけのこ ねぎ	キャベツ	ご飯 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま
25	金		コッパン ・ 牛乳	わかさぎのフリッター アスパラサラダ 豆乳シチュー	鶏肉 豆乳	牛乳 わかさぎのフリッター	アスパラガス ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	コーン 玉ねぎ グリーンピース		コッパン じゃがいも 米粉	油 ドレッシング バター
28	月		ご飯 ・ 牛乳	いわしのかりかりフライ ゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	いわしのかりかりフライ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし キャベツ えのき	玉ねぎ ねぎ	ご飯 じゃがいも	油
29	火		麦ご飯 ・ 牛乳	ドライカレーの具 焼きポテト 野菜スープ	豚肉 ミックス豆 ベーコン	牛乳 青のり	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン	グリーンピース キャベツ	麦ご飯 砂糖 皮付きポテト	油
30	水		ご飯 ・ 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれがけ 小松菜ともやしのひたし みそけんちん汁	揚げ出し豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし ごぼう 大根	えのき ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく	油 ごま 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**は氷見市産の食材又は、氷見の煮干しを使用した献立です。