



5月 献立予定表



令和4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
2	月		ご飯 ・ 牛乳	豚肉とたけのこの炒め物 三色和え えび団子汁 柏餅	豚肉 えび団子 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ たけのこ きゃべつ	ご飯 砂糖 柏餅	油 ごま
6	金		コッペパン ・ 牛乳	目玉焼き 和風サラダ 米粉シチュー チョコクリーム	目玉焼き 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	きゃべつ たまねぎ きゅうり しめじ コーン	コッペパン 米粉 じゃがいも チョコクリーム	バター ドレッシング
9	月		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ バンサンスー 麻婆豆腐	ポークシューマイ 豚肉 豆板醤 豆腐 赤みそ	牛乳	人参	きゅうり 干しいたけ 生姜 ねぎ 玉ねぎ にんにく たけのこ	ご飯 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油
10	火		ご飯 ・ 牛乳	白えび入りかき揚げ 青菜のコーン和え 氷見うどん汁	白えび入りかき揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	きゃべつ 干しいたけ コーン 玉ねぎ	ご飯 氷見うどん 砂糖	油
11	水		ご飯 ・ 牛乳	豚の角煮 きゅうりのナムル ワントンスープ	豚肉 うずら卵 ベーコン	牛乳	人参 いんげん	生姜 もやし きゃべつ にんにく ねぎ きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ りんご	ご飯 ワンタン 砂糖 こんにゃく	ごま油
12	木	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	大豆と氷見産小魚の揚げがらめ ゆかり和え けんちん汁	大豆 豆腐 煮干し 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	きゃべつ 大根 もやし ごぼう きゅうり ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油 ごま油 カシューナッツ
13	金		2/3コッペパン ・ 牛乳	ウインナー フルーツヨーグルト和え 焼きそば	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	もやし みかん 玉ねぎ りんご きゃべつ パイン	2/3コッペパン 中華めん	油
16	月		ご飯 ・ 牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き 切り干し大根のひたし にら玉汁	鮭 油揚げ 卵 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 にら	きゃべつ 切り干し大根 生姜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	マヨネーズ
17	火		ご飯 ・ 牛乳	ビビンバ 3色ナムル わかめスープ	豚肉 ベーコン 赤みそ 豆板醤	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ きゃべつ もやし 干しいたけ にんにく 生姜 たけのこ	ご飯 砂糖 ごま	油 ごま油
18	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のスタミナソースかけ ひじきサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ		玉ねぎ にんにく きゅうり えのき 生姜 コーン ねぎ レモン りんご	ご飯 砂糖 じゃがいも	ドレッシング
19	木		ご飯 ・ 牛乳	鯖の銀紙焼き アスパラサラダ 豆腐となめこのみそ汁	鯖の銀紙焼き 豆腐 みそ	牛乳	アスパラガス ブロッコリー	きゃべつ なめこ たまねぎ ねぎ	ご飯 ドレッシング	
20	金		コッペパン ・ 牛乳	プレーンオムレツ 大根サラダ 肉団子スープ りんごジャム	オムレツ 肉団子	牛乳	人参	大根 白菜 ねぎ きゅうり もやし コーン 干しいたけ	コッペパン ジャム	マヨネーズ
23	月		ご飯 ・ 牛乳	鶏のから揚げ アーモンド和え 卵とコーンのスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 小松菜 パセリ	きゃべつ コーン 生姜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	油 アーモンド
24	火		ご飯 ・ 牛乳	いわしの生姜煮 きんぴらごぼう 豆乳汁	いわしの生姜煮 豚肉 ベーコン 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖	油 ごま
25	水		麦ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット 豆サラダ ポークカレー	チキンナゲット ミックス豆 豚肉	牛乳	人参 トマト	きゃべつ にんにく きゅうり 生姜 玉ねぎ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま マヨネーズ
26	木		ご飯 ・ 牛乳	白身魚のカリカリフライ 青菜のコーン和え 豚汁	白身魚のカリカリフライ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	きゃべつ 大根 コーン ねぎ 生姜	ご飯 じゃがいも こんにゃく	油
27	金		コッペパン ・ 牛乳	メンチカツ 新玉ねぎサラダ フルーツポンチ	メンチカツ	牛乳		新玉ねぎ みかん きゅうり バナナ 大根 パイン りんご	コッペパン ゼリー カラフルボール	油 ドレッシング ナタデココ
30	月		ご飯 ・ 牛乳	鯖の塩焼き 昆布和え キムチ汁	鯖 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 にら	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり キムチ 白菜 えのき	ご飯	ごま油
31	火		ご飯 ・ 牛乳	肉そぼろ・卵そぼろ 青菜のごま和え すまし汁	鶏肉 炒り卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	もやし ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜	ご飯 砂糖	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又は、氷見の煮干しを使用した献立です。