

6月献立予定表

令和5年度  
氷見市立西條中学校

| 日  | 曜 | 行事食等   | 主食<br>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  | 木 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 豚キムチ炒め<br>焼きポテト<br>中華風豆腐汁                       | 豚肉、ベーコン、豆腐、卵            | 牛乳               | 人参             | 生姜、にんにく、<br>キムチ、キャベツ、 <b>玉ねぎ</b> 、ねぎ                             | ご飯、砂糖、ポテト、片栗粉         | ごま油                 |
| 2  | 金 |        | コッペパン<br>・<br>牛乳 | わかさぎフリッター②<br>アスパラサラダ<br>シチュー                   | 鶏肉                      | 牛乳、わかさぎフリッター     | 人参             | アスパラガス、<br>キャベツ、コーン、 <b>玉ねぎ</b>                                  | コッペパン、じゃがいも           | 油、たまねぎドレッシング        |
| 5  | 月 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 揚げ出し豆腐の醤油たれがけ<br>ナムル<br>韓国風肉じゃが                 | 揚げ出し豆腐、豚肉               | 牛乳               | 人参             | もやし、きゅうり、<br>にんにく、 <b>玉ねぎ</b> 、しめじ、ねぎ                            | ご飯、片栗粉、砂糖、こんにゃく、じゃがいも | 油、ごま油、ごま            |
| 6  | 火 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 赤魚の中華あんかけ<br>青菜のコーンあえ<br>そうめん汁<br>歯と口の健康習慣ゼリー   | 赤魚の中華あんかけ、油揚げ           | 牛乳               | <b>小松菜</b> 、人参 | キャベツ、コーン、 <b>玉ねぎ</b> 、干しいたけ、ねぎ                                   | ご飯、そうめん、歯と口の健康習慣ゼリー   |                     |
| 7  | 水 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | たらの竜田揚げ<br>小松菜のお浸し<br>根菜汁                       | たらの竜田揚げ、鶏肉、油揚げ、みそ       | 牛乳               | <b>小松菜</b> 、人参 | キャベツ、ごぼう、大根、干しいたけ、ねぎ   | ご飯                    | 油、ごま油               |
| 8  | 木 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 鶏肉のレモン焼き<br>ビーフンソテー<br>豆乳汁                      | 鶏肉、みそ、豚肉、油揚げ、調製豆乳       | 牛乳               | 人参             | レモン、 <b>玉ねぎ</b> 、<br>キャベツ、白菜、<br>ごぼう、ねぎ                          | ご飯、砂糖、ビーフン            | 油                   |
| 9  | 金 |        | コッペパン<br>・<br>牛乳 | かぼちゃひき肉フライ<br>コールスローサラダ<br>フルーツポンチ              | かぼちゃひき肉フライ              | 牛乳               | 人参             | キャベツ、コーン、<br>パイン、みかん、<br>バナナ、りんご                                 | コッペパン、ゼリー、カラフルボール     | 油、マヨネーズ             |
| 12 | 月 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 五目厚焼き卵<br>茎わかめのきんぴら<br><b>つみれ汁</b><br>日向夏ゼリー    | 五目厚焼き玉子、豚肉、つみれ、豆腐、みそ    | 牛乳、茎わかめ          | 人参、いんげん        | ごぼう、大根、 <b>玉ねぎ</b> 、ねぎ   | ご飯、こんにゃく、砂糖、日向夏ゼリー    | 油                   |
| 13 | 火 | ひみの日献立 | ご飯<br>・<br>牛乳    | さばの銀紙焼き<br>三色ひたし<br>厚揚げと野菜のうま煮                  | さば銀紙焼き、枝豆とじゃこの元氣ボール、厚揚げ | 牛乳、昆布            | 人参、 <b>小松菜</b> | もやし、きゅうり、<br>大根、 <b>たけのこ</b>                                     | ご飯、里いも、こんにゃく、砂糖       | ごま                  |
| 14 | 水 |        | 麦ご飯<br>・<br>牛乳   | 野菜シューマイ②<br>和風サラダ<br>チキンカレー<br>ヨーグルト            | 野菜シューマイ、鶏肉              | 牛乳、わかめ、とやまのヨーグルト | 人参、トマト         | もやし、きゅうり、<br>生姜、にんにく、 <b>玉ねぎ</b>                                 | ご飯、米粒麦、砂糖、じゃがいも       | 油                   |
| 15 | 木 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | メンチカツ<br>大根サラダ<br>春雨スープ                         | メンチカツ、豚肉                | 牛乳               | 人参、青梗菜         | 大根、きゅうり、<br>コーン、生姜、 <b>玉ねぎ</b> 、<br>干しいたけ、ねぎ                     | ご飯、砂糖、春雨              | 油、油、ごま              |
| 16 | 金 |        | コッペパン<br>・<br>牛乳 | ポロニアカツ<br>切り干し大根のナポリタン<br>マカロニスープ               | ポロニアカツ、ベーコン、大豆          | 牛乳               | ピーマン、人参        | 切干し大根、 <b>たけのこ</b> 、<br>コーン、 <b>玉ねぎ</b>                          | コッペパン、砂糖、マカロニ         | 油、オリーブ油             |
| 19 | 月 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | きゃべつ入り平つくね<br>小松菜ともやしのひたし<br>みそけんちん汁            | きゃべつ入り平つくね、鶏肉、油揚げ、みそ    | 牛乳               | <b>小松菜</b> 、人参 | もやし、大根、<br>ごぼう、えのき、<br>ねぎ  | ご飯、こんにゃく              | ごま油                 |
| 20 | 火 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | がんもの含め煮②<br>キャベツのお浸し<br><b>豚汁</b>               | がんもどき、豚肉、みそ             | 牛乳               | 人参             | キャベツ、きゅうり、<br>生姜、大根、<br>ごぼう、ねぎ                                   | ご飯、砂糖、こんにゃく、じゃがいも     |                     |
| 21 | 水 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 照り焼きチキン<br>海藻サラダ<br>ベーコンと野菜のスープ<br>プリン          | 鶏の照り焼き、ベーコン             | 牛乳、わかめ           | 人参             | きゅうり、<br>キャベツ、白菜、 <b>玉ねぎ</b> 、<br>しめじ                            | ご飯、プリン                | ごまドレッシング            |
| 22 | 木 | おさかな給食 | ご飯<br>・<br>牛乳    | 黒ダイの甘酢あんかけ<br>変わり漬け<br><b>なめこ汁</b>              | <b>黒ダイ</b> 、豆腐、みそ、油揚げ   | 牛乳、わかめ           | 人参             | キャベツ、きゅうり、<br>たくあん、なめこ、 <b>玉ねぎ</b> 、<br>ねぎ                       | ご飯、片栗粉、砂糖             | 油                   |
| 23 | 金 |        | コッペパン<br>・<br>牛乳 | 富山県コロッケ<br>フルーツヨーグルトあえ<br>ミネストローネ               | 富山県コロッケ、ウインナー、大豆        | 牛乳、ヨーグルト         | 人参、トマト、いんげん    | みかん、りんご、<br>パイン、 <b>玉ねぎ</b> 、<br>キャベツ                            | コッペパン、じゃがいも、砂糖        | 油、オリーブ油             |
| 26 | 月 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 豚ロースかつ<br>ゆかり和え<br><b>じゃがいもとわかめのみそ汁</b>         | 豚ロースかつ、みそ               | 牛乳、わかめ           | 人参             | もやし、<br>キャベツ、えのき、 <b>玉ねぎ</b> 、<br>ねぎ                             | ご飯、じゃがいも              | 油                   |
| 27 | 火 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 鮭のマヨネーズ焼き<br>ポイル野菜<br><b>厚揚げのみそ汁</b><br>青りんごゼリー | 鮭、みそ、厚揚げ                | 牛乳               | ブロッコリー、人参      | もやし、えのき、<br>ねぎ   | ご飯、じゃがいも、青りんごゼリー      | マヨネーズ               |
| 28 | 水 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 肉団子②<br>パンサンスー<br>麻婆豆腐                          | 肉団子、豚肉、赤みそ、豆腐           | 牛乳               | 人参             | コーン、きゅうり、<br>生姜、にんにく、<br>干しいたけ、 <b>玉ねぎ</b> 、 <b>たけのこ</b> 、<br>ねぎ | ご飯、春雨、砂糖、片栗粉          | ごま油、油、ごま            |
| 29 | 木 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 豚肉としらたきのピリ辛炒め<br>昆布漬け<br>もちもちスープ<br>チーズ         | 豚肉                      | 牛乳、刻み昆布、チーズ      | 人参、パセリ         | 生姜、にんにく、<br>キャベツ、きゅうり、<br>もやし                                    | ご飯、しらたき、砂糖、白玉団子       | ごま油                 |
| 30 | 金 |        | コッペパン<br>・<br>牛乳 | タンドリーチキン風フライ<br>ブロッコリーサラダ<br>わかめスープ             | タンドリーチキン風フライ、豆腐         | 牛乳、わかめ           | ブロッコリー、人参      | キャベツ、コーン、<br>もやし、干しいたけ、<br>ねぎ                                    | コッペパン                 | 油、フレンチドレッシング、ごま油、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。