

# 6月献立予定表

令和6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                 |
| 3  | 月 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | にらまんじゅう②<br>小松菜のオイスターソース炒め<br>卵と豆腐の中華スープ | にらまんじゅう、ベーコン、豚肉、豆腐、卵  | 牛乳               | 人参、 <b>小松菜</b>          | もやし、コーン、玉ねぎ、ねぎ                              | ご飯、片栗粉                     | 油、ごま油              |
| 4  | 火 |        | ご飯<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>ベーコンと野菜のスープ   | かぼちゃひき肉フライ、ベーコン       | 牛乳               | 人参、パセリ                  | キャベツ、コーン、白菜、玉ねぎ                             | ご飯                         | 油、マヨネーズ            |
| 5  | 水 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 豚肉としらたきのピリ辛炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>もちもちスープ    | 豚肉、ベーコン               | 牛乳               | ブロッコリー、人参、パセリ           | 生姜、にんにく、キャベツ、コーン、もやし、白菜                     | ご飯、しらたき、砂糖、白玉団子            | ごま油、コーンクリーミードレッシング |
| 6  | 木 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 豚ロースかつ<br>小松菜のしそごまあえ<br>じゃがいもとわかめのみそ汁    | 豚ロースカツ、豆腐、みそ          | 牛乳、わかめ           | 人参、 <b>小松菜</b>          | もやし、玉ねぎ、ねぎ                                  | ご飯、じゃがいも                   | 油、ごま               |
| 7  | 金 |        | コッペパン<br>・<br>牛乳 | わかさぎフリッター②<br>海藻サラダ<br>シチュー              | わかさぎフリッター、鶏肉          | 牛乳、海藻ミックス        | 人参                      | きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、しめじ                           | コッペパン、じゃがいも、米粉             | 油、ごまドレッシング、油       |
| 10 | 月 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | ささみチーズフライ<br>枝豆サラダ<br>みそかき玉汁             | ささみチーズフライ、豆腐、卵、油揚げ、みそ | 牛乳               | 人参                      | 枝豆、コーン、大根、えのき、ねぎ                            | ご飯、片栗粉                     | 油、青じそドレッシング        |
| 11 | 火 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | いわしの梅煮<br>納豆あえ<br>豚汁                     | いわしの梅煮、納豆、豚肉、みそ       | 牛乳               | 人参、 <b>小松菜</b>          | キャベツ、もやし、生姜、大根、ねぎ                           | ご飯、じゃがいも、こんにゃく             |                    |
| 12 | 水 |        | 麦ご飯<br>・<br>牛乳   | オムレツ<br>和風サラダ<br>チキンカレー<br>ヨーグルト         | オムレツ、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、生姜、にんにく、玉ねぎ                        | ご飯、米粒麦、砂糖、じゃがいも            | 油                  |
| 13 | 木 | ひみの日献立 | ご飯<br>・<br>牛乳    | ふくらぎのおろしソースかけ<br>変わり漬け<br>なめこと小松菜のみそ汁    | ふくらぎ、豆腐、みそ、油揚げ        | 牛乳、わかめ           | 人参、 <b>小松菜</b>          | 大根、キャベツ、きゅうり、たくあん、なめこ、ねぎ                    | ご飯、片栗粉、砂糖                  | 油                  |
| 14 | 金 |        | コッペパン<br>・<br>牛乳 | 富山県ハンバーグ<br>ボイル野菜<br>クリームスープパスタ          | 富山県ハンバーグ、鶏肉、大豆        | 牛乳               | ブロッコリー、人参、パセリ           | 玉ねぎ、コーン                                     | コッペパン、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、米粉 | バター                |
| 17 | 月 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | いかフライ<br>ひじきサラダ<br>春雨スープ<br>プリン          | いかフライ、豚肉              | 牛乳、ひじき           | 人参、 <b>小松菜</b>          | きゅうり、キャベツ、生姜、干しいたけ、ねぎ                       | ご飯、春雨、プリン                  | 油、ごまドレッシング、ごま油     |
| 18 | 火 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 豚キムチ炒め<br>焼きポテト<br>中華風豆腐スープ              | 豚肉、豆腐、卵               | 牛乳、あおりのり         | 人参                      | 生姜、にんにく、キムチ、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ                     | ご飯、砂糖、ポテト、片栗粉              | ごま油                |
| 19 | 水 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 白身魚のカリカリフライ<br>小松菜のお浸し<br>厚揚げのみそ汁        | 白身魚のカリカリフライ、厚揚げ、みそ    | 牛乳、わかめ           | 人参、 <b>小松菜</b>          | もやし、もやし、玉ねぎ                                 | ご飯                         | 油                  |
| 20 | 木 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | ドライカレーの具<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ            | 豚肉、大豆、ミックスピーンズ、ウインナー  | 牛乳               | ミックスベジタブル、トマト、人参、ブロッコリー | にんにく、玉ねぎ、キャベツ                               | ご飯、砂糖、じゃがいも                | 油、マヨネーズ            |
| 21 | 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、もも、パイナップル、玉ねぎ、キャベツ                  | コッペパン、じゃがいも、砂糖             | 油、オリーブ油            |
| 24 | 月 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | ポークシューマイ②<br>パンサンスー<br>麻婆豆腐              | ポークシューマイ、豚肉、赤みそ、豆腐    | 牛乳               | 人参                      | コーン、きゅうり、生姜、にんにく、干しいたけ、玉ねぎ、 <b>たけのこ</b> 、ねぎ | ご飯、春雨、砂糖、片栗粉               | ごま油、ごま、油           |
| 25 | 火 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | さば銀紙焼き<br>青菜のコーンとえ<br>かきたま汁              | さば銀紙焼き、油揚げ、卵          | 牛乳               | 人参、 <b>小松菜</b>          | キャベツ、コーン、玉ねぎ、えのき、ねぎ                         | ご飯、麩、片栗粉                   | ごま                 |
| 26 | 水 |        | ご飯<br>・<br>牛乳    | 鶏肉のレモン焼き<br>ピーマンソテー<br>豆乳汁               | 鶏肉、みそ、豚肉、油揚げ、調製豆乳     | 牛乳               | 人参、 <b>小松菜</b>          | レモン、玉ねぎ、キャベツ、白菜、ねぎ                          | ご飯、砂糖、ピーマン                 | ごま油、油              |
| 27 | 木 |        | 減量ご飯<br>・<br>牛乳  | 春巻き<br>甘酢あえ<br>醤油ラーメン                    | 春巻き、豚肉                | 牛乳、わかめ           | 人参                      | もやし、キャベツ、ねぎ、もやし、コーン                         | ご飯、砂糖、中華めん                 | 油、ごま油              |
| 28 | 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>カレーポトフ         | ポロニアカツ、ベーコン、肉団子       | 牛乳               | ピーマン、人参、パセリ             | 切干し大根、 <b>たけのこ</b> 、玉ねぎ、キャベツ                | コッペパン、砂糖、じゃがいも             | 油、オリーブ油            |

○ 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**は氷見市産の食材を使用した献立です。