

5月献立予定表

令和7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	木	こどもの日献立	ご飯 ・ 牛乳	あじフライ 小松菜のおひたし みそ団子汁 こどもの日デザート	あじフライ,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	もやし,大根,ねぎ	ご飯,白玉団子,こどもの日ゼリー	油,ごま
2	金		コッペパン ・ 牛乳	チリコンカン ポテトサラダ コンソメスープ もものタルト	豚肉,ミックスビーンズ,ベーコン	牛乳	人参,ブロッコリー,パセリ	玉ねぎ,キャベツ,もやし	コッペパン,砂糖,じゃがいも,もものタルト	油,マヨネーズ
7	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉と大豆の揚げがらめ ゆかり和え 根菜汁	鶏肉,大豆,油揚げ,豆腐	牛乳	人参	生姜,キャベツ,もやし,ごぼう,大根,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,里いも,	油,ごま,ごま油
8	木		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き 切り干し大根のひたし にら玉汁	塩さば,油揚げ,卵	牛乳	小松菜,人参,にら	キャベツ,切干し,大根,玉ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉	
9	金		コッペパン ・ 牛乳	富山県コロッケ フレンチサラダ ミネストローネ チョコクリーム	富山県コロッケ,ウインナー	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ,	コッペパン,じゃがいも,砂糖,チョコクリーム	油,フレンチドレッシング
12	月		ご飯 ・ 牛乳	鶏のから揚げ アスパラサラダ 卵とコーンのスープ	鶏肉,ベーコン,卵	牛乳	ブロッコリー,人参,小松菜,パセリ	生姜,にんにく,アスパラガス,キャベツ,玉ねぎ,コーン	ご飯,片栗粉	油,玉ねぎドレッシング
13	火	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 青菜のコーンあえ 氷見うどん汁 ひじきのり	牛乳,いわしの梅煮,油揚げ	牛乳,ひじきのり	小松菜,人参	キャベツ,コーン,玉ねぎ,干ししいたけ,ねぎ	ご飯,氷見うどん	
14	水		麦ご飯 ・ 牛乳	目玉焼き 海藻サラダ キーマカレー	目玉焼き,豚肉,大豆	牛乳,わかめ	人参,かぼちゃ,トマト	もやし,キャベツ,生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,砂糖	油,ごま,ごま油
15	木		ご飯 ・ 牛乳	豚ロースカツ 青菜のごまあえ すまし汁 あじさいゼリー	豚ロースかつ,豆腐	牛乳	小松菜,人参	もやし,玉ねぎ,干ししいたけ,ねぎ	ご飯,麩,あじさいゼリー	油,ごま
16	金		米粉パン ・ 牛乳	キャベツ入り平つくね 和風サラダ シチュー	キャベツ入り平つくね,鶏肉	牛乳	ブロッコリー,人参	大根,きゅうり,玉ねぎ,白菜	米粉パン,じゃがいも,米粉	和風ドレッシング,油
19	月		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ② パンサンスー 麻婆豆腐	ポークシューマイ,豚肉,大豆,赤みそ,豆腐	牛乳	人参	きゅうり,コーン,生姜,にんにく,ねぎ,玉ねぎ,干ししいたけ,たけのこ	ご飯,春雨,砂糖,片栗粉	ごま,ごま油,油
20	火		ご飯 ・ 牛乳	鶏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 ヨーグルト	鶏肉,みそ,油揚げ	牛乳,ひじき,わかめ,ヨーグルト		りんご,レモン,ねぎ,生姜,にんにく,コーン,キャベツ,玉ねぎ	ご飯,砂糖,じゃがいも	ごまドレッシング
21	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉の生姜炒め ごましそ和え ワンタンスープ	豚肉,大豆	牛乳	小松菜,人参	玉ねぎ,りんご,生姜,にんにく,もやし,キャベツ,干ししいたけ,白菜,ねぎ	ご飯,片栗粉,ワンタン	ごま,油
22	木		減量ご飯 ・ 牛乳	肉団子② 甘酢あえ みそラーメン	肉団子,豚肉,大豆,みそ	牛乳	人参,小松菜	もやし,にんにく,生姜,ねぎ,もやし,キャベツ,コーン	ご飯,砂糖,中華めん	ごま,ごま油,バター
23	金		コッペパン ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ フルーツヨーグルトあえ とうもろこしのスープ	かぼちゃひき肉フライ,鶏肉,卵	牛乳,ヨーグルト	人参,パセリ	もも,みかん,パイン,コーン,コーン,玉ねぎ	コッペパン,片栗粉	油
26	月		ご飯 ・ 牛乳	チーズ入りササミフライ キャベツとコーンのおひたし 豚汁	ささみチーズフライ,豚肉,油揚げ,みそ	牛乳	人参	キャベツ,もやし,コーン,生姜,大根,ねぎ	ご飯,こんにゃく,じゃがいも	油
27	火		麦ご飯 ・ 牛乳	オムレツ 豆豆サラダ ビーフカレー	オムレツ,ミックスビーンズ,牛肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,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	ごまドレッシング,油
28	水		ご飯 ・ 牛乳	ビビンバ ナムル わかめスープ ホワイトミニー	豚肉,赤みそ,鶏肉,豆腐	牛乳,わかめ	人参,小松菜	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,コーン,ねぎ	ご飯,砂糖,ホワイトミニー	油,ごま,ごま油
29	木		ご飯 ・ 牛乳	ハンバーグ ビーフンソテー ポトフ	富山県ハンバーグ,豚肉,ウインナー	牛乳	パセリ,人参	玉ねぎ,キャベツ	ご飯,ビーフン,砂糖,じゃがいも	油
30	金		コッペパン ・ 牛乳	白身魚のフライ スパゲティサラダ 肉団子スープ	白身魚フライ,肉団子,豆腐	牛乳	人参	キャベツ,コーン,もやし,白菜,干ししいたけ,ねぎ	コッペパン,スパゲッティ	油,ごま油,マヨネーズ

○ 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。