6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
2	月		ご飯 ・ 牛乳	ショウロンポー② 小松菜のオイスターソース炒め 卵と豆腐の中華スープ	ショウロンポー、ベーコン、豚肉、豆腐、卵	牛乳	人参、小松菜	もやし、コーン、玉ねぎ、 ねぎ	ご飯、片栗粉	油、ごま
3	火		ご飯 ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ ベーコンと野菜のスープ 青りんごゼリー	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、青りんごゼリー	油、マヨネーズ
4	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め ブロッコリーサラダ 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
5	木		ご飯 ・ 牛乳	豚ロースかつ 小松菜のしそごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	豚ロースかつ、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	小松菜、人参	もやし、玉ねぎ、 ねぎ	ご飯、じゃがいも	油、ごま
6	金		コッペパン ・ 牛乳	わかさぎフリッター② 海藻サラダ 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
9	月		ご飯 ・ 牛乳	ささみチーズフライ 枝豆サラダ 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
10	火		ご飯 ・ 牛乳	さば銀紙焼き 納豆あえ 豚汁	さば銀紙焼き、納豆、豚肉、みそ	牛乳	小松菜、人参	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	
11	水		麦ご飯 ・ 牛乳	オムレツ 和風サラダ チキンカレー 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
12	木	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎの生姜たれかけ かぶの昆布和え なめこと小松菜のみそ汁	ふくらぎ、豆腐、みそ、油揚げ	牛乳、刻み昆布、わかめ	人参、小松菜	生姜、キャベツ、 かぶ 、なめこ、 ねぎ	ご飯、片栗粉、砂糖	油
13	金		コッペパン ・ 牛乳	ウインナー② カラフルサラダ 焼きそば	ウインナー、豚肉	牛乳	人参、ブロッコリー	キャベツ、コーン、もやし、玉ねぎ	コッペパン、中華めん	たまねぎドレッシング、油
16	月		ご飯 ・ 牛乳	あじフライ ひじきサラダ 春雨スープ プリン	あじフライ、豚肉	牛乳、ひじき	人参、小松菜	きゅうり、キャベツ、生姜、干しいたけ、ねぎ	ご飯、砂糖、春雨、プリン	油、ごまドレッシング、ごま
17	火		ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ炒め 焼きポテト 中華風豆腐スープ	豚肉、豆腐、卵	牛乳	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
18	水		ご飯 ・ 牛乳	ひみいわしのみりん干し 小松菜のお浸し 厚揚げと野菜のうま煮	鶏肉、厚揚げ、肉団子	牛乳、 ひみいわしのみりん干し	小松菜、人参、いんげん	もやし、大根	ご飯、こんにゃく、砂糖	
19	木		ご飯 ・ 牛乳	ドライカレーの具 ポテトサラダ コンソメスープ	豚肉、大豆、ミックスビーンズ、ウインナー	牛乳	ミックスビートル、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
20	金		米粉パン ・ 牛乳	元気コロッケ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	元気コロッケ、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	米粉パン、 じゃがいも 、砂糖	油
23	月		ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 青菜のコーンとえ かきたま汁	いわしの梅煮、油揚げ、卵	牛乳	小松菜、人参	キャベツ、コーン、玉ねぎ、えのき、 ねぎ	ご飯、麩、片栗粉	ごま
24	火		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、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、 たけのこ 、 ねぎ	ご飯、春雨、砂糖、片栗粉	ごま、油
25	水		ご飯 ・ 牛乳	ししゃもフライ② 甘酢あえ 氷見うどん汁	子持ちししゃもフライ、鶏肉、油揚げ	牛乳	人参	もやし、キャベツ、玉ねぎ、干しいたけ、 ねぎ	ご飯、砂糖、 氷見うどん	油
26	木		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のレモン焼き ビーフンソテー 豆乳汁	鶏肉、みそ、豚肉、油揚げ、調製豆乳	牛乳	人参、小松菜	レモン、玉ねぎ、キャベツ、白菜、 ねぎ	ご飯、砂糖、ビーフン	ごま、油
27	金		コッペパン ・ 牛乳	春巻き 切り干し大根のナポリタン かぶのポトフ	春巻き、ベーコン、ウインナー	牛乳	ピーマン、人参、パセリ	切干し大根、 たけのこ 、玉ねぎ、 かぶ 、キャベツ	コッペパン、砂糖	油
30	月		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き ごま和え さつま汁	塩さば、鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳	小松菜、人参	もやし、玉ねぎ、 ねぎ	ご飯、砂糖、さつまいも	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**は氷見市産の食材を使用した献立です。