



8・9月 予定献立表



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
27	水	始業式	ご飯 ・ 牛乳	野菜シューマイ② 梅ドレッシングサラダ ボークハヤシ 冷凍もも	野菜シューマイ、 豚肉	牛乳	人参、トマト	キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ 、にんにく、冷凍もも	ご飯、こんにゃく、砂糖、 じゃがいも	ごま油、油
28	木		ご飯 ・ 牛乳	メンチカツ 枝豆サラダ 春雨スープ	富山県産メンチカツ、鶏肉	牛乳	人参、 小松菜	枝豆、コーン、大根、生姜、干しいたけ、ねぎ	ご飯、春雨	油、青じそドレッシング、ごま油
29	金		コッペパン ・ 牛乳	カップグラタン フルーツヨーグルト和え マカロニスープ チョコクリーム	カップグラタン、大豆	牛乳、ヨーグルト	人参、パセリ	もも、みかん、りんご、パイン、コーン、 玉ねぎ 、キャベツ	コッペパン、マカロニ、チョコクリーム	油、ごま油
1	月		ご飯 ・ 牛乳	照り焼きチキン 野菜のオイスターソース炒め ワンタンスープ グレープゼリー	照り焼きチキン、豚肉	牛乳	小松菜 、人参	キャベツ、もやし、干しいたけ、白菜、 ねぎ	ご飯、砂糖、片栗粉、ワンタン、グレープゼリー	
2	火		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き 変わり漬け 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	塩さば、厚揚げ、みそ	牛乳	かぼちゃ、人参	キャベツ、きゅうり、たくあん、もやし、 玉ねぎ 、 ねぎ	ご飯	油、ごま油、ごま
3	水		ご飯 ・ 牛乳	ミックスみそ豆 ごま酢あえ 肉団子スープ	大豆、ひよこ豆、高野豆腐、みそ、肉団子	牛乳	人参	もやし、きゅうり、白菜、干しいたけ、 ねぎ	ご飯、片栗粉、砂糖	油、ごま、ごま油
4	木		ご飯 ・ 牛乳	豚肉の生姜炒め 三色ナムル なめこ汁	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	人参、 小松菜	生姜、 玉ねぎ 、もやし、なめこ、大根、 ねぎ	ご飯、砂糖	油、マヨネーズ
5	金		米粉パン ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ スパゲティサラダ わかめスープ	かぼちゃひき肉フライ、ベーコン、厚揚げ	牛乳、わかめ	人参	キャベツ、コーン、もやし、 ねぎ 、干しいたけ	米粉パン、スパゲッティ	油
7	日	登校日	麦ご飯 ・ ジョア	ドライカレーの具 焼きポテト 野菜スープ	豚肉、大豆、ミックスビーンズ、ベーコン	ジョア	ミックスベジタブル、トマト、パセリ、人参	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	ご飯、米粒麦、砂糖、ポテト	油、ごま
9	火		ご飯 ・ 牛乳	鶏のから揚げ 小松菜のごまあえ にら玉汁	鶏肉、油揚げ、卵	牛乳	小松菜 、人参、にら	生姜、にんにく、もやし、 玉ねぎ	ご飯、片栗粉	油、ごま
10	水		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き きんぴらごぼう 団子汁	さば銀紙焼き、さつま揚げ、油揚げ	牛乳	人参、いんげん、 小松菜	ごぼう、 玉ねぎ 、 ねぎ 、大根	ご飯、こんにゃく、砂糖、白玉団子	
11	木	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	キャベツ入り平つくね 青菜のコーンあえ 氷見うどん汁	キャベツ入り平つくね、鶏肉、油揚げ	牛乳	小松菜 、人参	キャベツ、コーン、 玉ねぎ 、干しいたけ、 ねぎ	ご飯、砂糖、片栗粉、 氷見うどん	油
12	金		コッペパン ・ 牛乳	白身魚フライ 野菜のカレーソテー コンソメスープ りんごジャム	白身魚フライ、ウィンナー、ベーコン	牛乳	人参、パセリ	キャベツ、もやし、 玉ねぎ 、白菜、コーン	コッペパン、りんごジャム	油
16	火		ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎのカレー揚げ ゆかりあえ もずくのおつゆ	ふくらぎ、油揚げ	牛乳、もずく	人参	もやし、キャベツ、大根、 ねぎ	ご飯、片栗粉	ごま、油、ごま油
17	水		ご飯 ・ 牛乳	小籠包② 青菜のごまみそ和え 大根と厚揚げの中華煮	みそ、鶏肉、厚揚げ	牛乳	小松菜 、人参	キャベツ、もやし、生姜、干しいたけ、大根	ご飯、砂糖、こんにゃく、片栗粉	マヨネーズ、油
18	木	★鉄強化 献立	麦ご飯 ・ 牛乳	オムレツ 卵の花入りポテトサラダ ★キーマカレー クリームソーダ風ゼリー	オムレツ、豚肉、大豆	牛乳	ブロッコリー、人参、トマト	生姜、にんにく、 玉ねぎ 、しめじ	ご飯、米粒麦、 じゃがいも 、メロンクリームソーダ風ゼリー	ごまドレッシング
19	金		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	鶏肉、みそ、油揚げ	牛乳、ひじき、わかめ		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
20	土	運動会	コッペパン ・ ジョア	ポロニアステーキ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ 黒ごまプリン	ポロニアステーキ、ミックスビーンズ	ジョア	ブロッコリー	コーン、パイン、みかん、もも	コッペパン、ゼリー、カラフルボール、黒ごまプリン	油
24	水		ご飯 ・ 牛乳	揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ 即席漬け 豚汁	揚げ出し豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	人参	キャベツ、きゅうり、生姜、 玉ねぎ 、白菜、 ねぎ	ご飯、片栗粉、こんにゃく、 じゃがいも	油
25	木	★カルシウム 強化献立	ご飯 ・ 牛乳	★チーズソースハンバーグ ビーフンソテー かきたま汁	富山県ハンバーグ、豚肉、油揚げ、卵	牛乳、チーズ	人参、 小松菜	玉ねぎ 、キャベツ	ご飯、小麦粉、ビーフン、砂糖、片栗粉	油、ごま油、ごま、バター
26	金		コッペパン ・ 牛乳	ささみチーズフライ 海藻サラダ ★クリームスープパスタ	ささみチーズフライ、鶏肉、大豆	牛乳、わかめ	人参、 小松菜	もやし、キャベツ、 玉ねぎ 、コーン	コッペパン、砂糖、スパゲッティ、米粉	油、ごま油
29	月		ご飯 ・ 牛乳	いかのかりん揚げ もやしのナムル キムチスープ	いか、豚肉、油揚げ	牛乳	人参、にら	もやし、キャベツ、白菜、 玉ねぎ 、キムチ	ご飯、片栗粉	
30	火		ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 小松菜と切り干し大根のひたし じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト	いわしの梅煮、鶏肉	牛乳、ヨーグルト	小松菜 、人参	キャベツ、切干し大根、生姜、 玉ねぎ 、グリーンピース	ご飯、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、片栗粉	

○ 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。

★はカルシウム、鉄をそれぞれ強化した献立です。