



5月 献立予定表



令和8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	金	こどもの日 献立	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 こどもの日デザート	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,こどもの 日デザート	油,マヨネーズ
7	木		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 にら玉汁	さば,鶏肉,さつま 揚げ,大豆,油揚 げ,卵	牛乳,ひじき	人参,いんげん,に ら	玉ねぎ	ご飯,こんにゃく,砂 糖,片栗粉	油
8	金		コッペパン ・ 牛乳	コーンコロケ 花野菜サラダ ミネストローネ りんごジャム	コーンコロケ,ウイ ンナー	牛乳	ブロッコリー,人参, トマト	カリフラワー,きゅうり,キャベ ツ,玉ねぎ	コッペパン,じゃがい も,砂糖,りんごジャ ム	油,たまねぎド レッシング
11	月	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	いわしの梅煮,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,氷見うどん	
12	火	1年校外学習 3年修学旅行 (1,3年給食なし)	ご飯 ・ 牛乳	ちくわの石垣揚げ② 昆布漬け 水餃子のスープ	ちくわ,水餃子	牛乳,脱脂粉乳, 刻み昆布	人参	キャベツ,きゅうり,生姜,干 しいたけ,白菜,もやし	ご飯,小麦粉	油,ごま
13	水	3年修学旅行 (3年給食なし)	ご飯 ・ 牛乳	鶏肉の梅みそ焼き ひじきサラダ 厚揚げと野菜の中華煮	鶏肉,みそ,枝豆と じゃこの元気ポー ル,厚揚げ	牛乳,ひじき	人参,いんげん	コーン,キャベツ,生姜,干 しいたけ,大根	ご飯,砂糖,こん にゃく,里いも,片栗 粉	ごまドレッシン グ,ごま,油
14	木	2年校外学習 3年修学旅行 (2,3年給食なし)	ご飯 ・ 牛乳	さつまいもと豆の揚げがらめ 青菜のごまあえ すまし汁	鶏肉,大豆,かま ぼこ,油揚げ	牛乳	小松菜,人参	生姜,もやし,干しいた け,玉ねぎ,大根,ねぎ	ご飯,さつまいも,片 栗粉,砂糖	油,ごま
15	金		コッペパン ・ 牛乳	卵のベーコン巻き 切干大根のナポリタン シチュー	卵のベーコン巻き, ウインナー,鶏肉	牛乳	ピーマン,人参	切干し大根,たけのこ,玉 ねぎ,白菜	コッペパン,砂糖, じゃがいも,米粉	油
18	月		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ② バンサンスー 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 いたけ,たけのこ	ご飯,春雨,砂糖, 片栗粉	ごま,油
19	火		麦ご飯 ・ 牛乳	目玉焼き アスパラサラダ キーマカレー	目玉焼き,豚肉, 大豆	牛乳	ブロッコリー,人参, かぼちゃ,トマト	アスパラガス,キャベツ,生 姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦	たまねぎドレ ッシング,油
20	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏のから揚げ 小松菜のオイスターソース炒め もずくのかきたま汁	鶏肉,ベーコン,豆 腐,卵	牛乳,もずく	人参,小松菜	生姜,にんにく,もやし,コー ン,玉ねぎ,しめじ	ご飯,片栗粉	油
21	木		ご飯 ・ 牛乳	チャプチェ しそごま和え ワンタンスープ	豚肉,ベーコン	牛乳	人参,にら,ピーマ ン,小松菜	にんにく,もやし,キャベツ, 干しいたけ,白菜,ねぎ	ご飯,春雨,砂糖, ワンタン	油,ごま
22	金		きなこ揚げパン ・ 牛乳	肉団子② グリーンサラダ コンソメスープ	きな粉,肉団子	牛乳,脱脂粉乳	ブロッコリー,人参, パセリ	キャベツ,玉ねぎ,白菜, コーン	コッペパン,グラ ニュー糖	油,青じそドレ ッシング
25	月		ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎの甘酢あんかけ きんぴらごぼう なめこと小松菜のみそ汁	ふくらぎ,豚肉,豆 腐,みそ,油揚げ	牛乳,わかめ	人参,いんげん,青 梗菜	ごぼう,なめこ	ご飯,片栗粉,砂 糖,こんにゃく	油,ごま
26	火		ご飯 ・ 牛乳	ビビンバ ナムル わかめスープ 冷凍みかん	豚肉,赤みそ,鶏 肉,豆腐	牛乳,わかめ	小松菜,人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,も やし,コーン,ねぎ,みかん	ご飯,砂糖	油,ごま
27	水		麦ご飯 ・ 牛乳	いわしのカリカリフライ② 豆豆サラダ ポークカレー	いわしのカリカリ フライ,ミックスビー ンズ,豚肉	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	油,マヨネーズ
28	木		減量ご飯 ・ 牛乳	ポロニアステーキ 甘酢あえ みそラーメン	ポロニアステーキ, 豚肉,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,油,バター
29	金		バーガーパン ・ 牛乳	ケチャップハンバーグ ゆで野菜 豆腐の中華スープ スライスチーズ	ケチャップハンバ ーグ,鶏肉,豆腐	牛乳,スライスチ ーズ	人参	キャベツ,きゅうり,もやし, 白菜,干しいたけ,ねぎ, コーン	コッペパン	ごま,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。