



6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	月		ご飯 ・ 牛乳	赤魚の西京焼き 肉野菜炒め もずくのおつゆ	赤魚,みそ,豚肉, 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
2	火		ご飯 ・ 牛乳	ドライカレーの具 青のりポテト 野菜スープ	豚肉,大豆,ミック スピーズ,鶏肉	牛乳,あおのり	ミックスベジタブル, トマト,人参	にんにく,玉ねぎ,キャベツ, もやし	ご飯,砂糖,じゃがいも	油
3	水	かみかみ 献立	ご飯 ・ 牛乳	ししゃもフライ② 切干大根のかみかみ和え 根菜汁	子持ちししゃもフ ライ,油揚げ,豆腐	牛乳	小松菜 ,人参	キャベツ,切干し大根,ご ぼう, 大根,ねぎ	ご飯,里いも	油,ごま
4	木		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のジャンロー きゅうりのピリ辛和え みそかき玉汁	豚肉,豆腐,卵, 油揚げ,みそ	牛乳	人参	生姜,にんにく,玉ねぎ, きゅうり,キャベツ,えのき, ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉	油,ごま
5	金		コッペパン ・ 牛乳	コロッセ フルーツヨーグルト和え シチュー	富山県コロッセ, 鶏肉	牛乳,ヨーグルト	人参	もも,みかん,りんご,パイ ン,玉ねぎ,白菜	コッペパン,じゃがいも,米粉	油
8	月	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 豚汁	ふくらぎ,豚肉,油 揚げ,みそ	牛乳,刻み昆布	人参	生姜,キャベツ, かぶ,大根,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖, さつまいも ,こんにゃく	油
9	火		ご飯 ・ 牛乳	キャベツ入り平つくね 茎わかめのきんぴら 大根と玉ねぎのみそ汁	キャベツ入り平つく ね,豚肉,豆腐,み そ	牛乳,茎わかめ	人参,いんげん	ごぼう, 大根 ,玉ねぎ, ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉,こんにゃく	油,ごま
10	水		ご飯 ・ 牛乳	チーズソースハンバーグ ブロッコリーサラダ もちもちスープ	鶏肉,チーズソー スハンバーグ	牛乳	ブロッコリー,人参, パセリ	キャベツ,コーン,もやし,白 菜,玉ねぎ	ご飯,砂糖,白玉 団子	油
11	木	入梅献立	ご飯 ・ 牛乳	いわしの生姜煮 枝豆サラダ そうめん汁 梅干し	いわし生姜煮,油 揚げ,かまぼこ	牛乳	人参	枝豆,コーン,もやし, 大根 ,玉ねぎ, ねぎ ,干し いたけ, 梅干し	ご飯,そうめん	青じそドレッシ ング
12	金	ワールドカップ 応援献立 (アメリカの献立)	コッペパン ・ 牛乳	フライドチキン グリーンサラダ ポークビーンズ	鶏肉,豚肉,大豆	牛乳	ブロッコリー,人参, トマト	キャベツ,もやし,玉ねぎ	コッペパン,小麦粉, 片栗粉,じゃがいも,砂糖	油,マヨネーズ (卵不使用)
15	月	残食調査	ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のレモン焼き ピーマンソース 豆乳汁	鶏肉,みそ,豚肉, 油揚げ,調製豆 乳	牛乳,味付けのり	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
16	火	おさかな 献立	ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎの竜田揚げ 納豆あえ 厚揚げと野菜のうま煮	ふくらぎ ,納豆, 枝豆とじゃこの元 気ボール,厚揚げ	牛乳	小松菜 ,人参	生姜,キャベツ,もやし, 大根	ご飯,片栗粉,里いも,こんにゃく,砂糖	油
17	水		麦ご飯 ・ 牛乳	揚げシューマイ③ 海藻サラダ キーマカレー	富山県シューマ イ,豚肉,大豆	牛乳,わかめ	人参,かぼちゃ,ト マト	キャベツ,もやし,生姜,に んにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,砂 糖	油,ごま
18	木		ご飯 ・ 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め ひじきサラダ 卵と豆腐の中華スープ ヨーグルト	豚肉,大豆,豆 腐,卵	牛乳,ひじき,とや まのヨーグルト	チンゲン菜	生姜,にんにく,コーン,キャ ベツ,玉ねぎ,もやし, ねぎ	ご飯,しらたき,砂 糖,片栗粉	ごま,油
19	金		食パン② ・ 牛乳	チーズオムレツ 切り干し大根のナポリタン かぶのポトフ りんごジャム	チーズオムレツ, 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	食パン,砂糖,りん ごジャム	オリーブ油
22	月		ご飯 ・ 牛乳	ミックスみそ豆 ゆかり和え 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,しそ	キャベツ,きゅうり,白菜,干 しいたけ,もやし, ねぎ	ご飯,片栗粉,砂 糖	油,ごま
23	火		ご飯 ・ 牛乳	焼き餃子 パンサンスー 麻婆茄子	焼き餃子,豚肉, 大豆,赤みそ	牛乳	人参	コーン,きゅうり,生姜,にん にく,なす,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
24	水		ご飯 ・ 牛乳	あじフライ 甘酢あえ キムチ汁	あじフライ,豚肉, 油揚げ	牛乳	人参,にら	もやし,キャベツ,キムチ,白 菜,もやし	ご飯,砂糖	油,ごま
25	木		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のスタミナソースがけ チンゲン菜の炒め物 肉じゃが	鶏肉,豚肉	牛乳	青梗菜,人参,い んげん	りんご,レモン, ねぎ ,生姜, にんにく,玉ねぎ,しめじ	ご飯,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	油
26	金		減量コッペパン ・ 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	油
29	月		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き ごま和え さつま汁	さば銀紙焼き,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
30	火	音楽会 (3年・吹奏楽部 給食なし)	ご飯 ・ 牛乳	ちくわの磯辺揚げ 変わり漬け 白玉汁	ちくわ,油揚げ	牛乳,脱脂粉乳, あおのり	人参, 小松菜	キャベツ,きゅうり,たくあん, 干しいたけ,玉ねぎ,えの き	ご飯,小麦粉,白 玉団子	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。