



7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	水		ご飯 ・ 牛乳	オムレツ 海藻サラダ ポークハヤシ	オムレツ,豚肉	牛乳,わかめ	人参,トマト	もやし,キャベツ, 玉ねぎ ,にんにく,しめじ	米,砂糖, じゃがいも	ごま,油
2	木		ご飯 ・ 牛乳	大豆と鶏肉の揚げがらめ ゆかり和え じゃがいものみそ汁	鶏肉,大豆,油 揚げ,みそ	牛乳,わかめ	人参	生姜,キャベツ,もやし, 玉ねぎ ,えのき,ねぎ	米,片栗粉,砂 糖, じゃがいも	油,ごま
3	金		ピタパン ・ 牛乳	チリコンカン ブロッコリーサラダ ビーフンスープ チーズ	豚肉,ミックス ビーンズ,鶏肉	牛乳,チーズ	ブロッコリー,人 参	玉ねぎ,キャベツ,生 姜,干しいたけ,白菜	ピタパン,砂糖, ビーフン	油
6	月	14歳の挑戦 (2年生給食なし)	ご飯 ・ 牛乳	照焼ハンバーグ 豆豆サラダ カレーポトフ	照焼ハンバ ーグ,ミックスビ ーンズ,肉団子	牛乳	ブロッコリー,人 参,パセリ	キャベツ,コーン, 玉ねぎ	米, じゃがいも	マヨネーズ
7	火	七夕献立	ご飯 ・ 牛乳	星のコロッケ 枝豆サラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	星のコロッケ,油 揚げ,かまぼこ	牛乳	人参	枝豆,コーン,大根, 玉ねぎ ,ねぎ,干しいた け	米,そうめん,七 夕ゼリー	油,青じそド レッシング
8	水		ご飯 ・ 牛乳	さごしのマヨネーズ焼き 青菜のコーン和え 厚揚げのみそ汁	さごし,みそ,厚 揚げ	牛乳	小松菜 ,人参	キャベツ,コーン,もや し,えのき,大根,ねぎ	米	マヨネーズ
9	木		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のスタミナソースがけ ひじきの炒め煮 なめこ汁	鶏肉,さつま揚 げ,大豆,豆腐, 油揚げ,みそ	牛乳,ひじき	人参	りんご,ねぎ,生姜,に んにく,なめこ,キャベツ, 玉ねぎ	米,砂糖,こん にやく	油
10	金		食パン② ・ 牛乳	おさかなフライ フルーツヨーグルト和え ABCスープ チョコクリーム	鶏肉,大豆,お さかなフライ	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	食パン,ABCマ カロニ,チョコク リーム	油
13	月	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	赤魚のたれがけ 小松菜のおひたし 豚汁	赤魚,豚肉,油 揚げ,みそ	牛乳	小松菜 ,人参	生姜,もやし, 玉ねぎ , ねぎ	米,片栗粉, じゃがいも	油
14	火		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のレモン焼き ビーフンソテー とうもろこしのスープ	鶏肉,みそ,豚 肉,豆腐	牛乳	人参,パセリ	レモン, 玉ねぎ ,キャバ ツ,コーン	米,砂糖,ビーフ ン,片栗粉	油
15	水		ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ炒め 焼きポテト ワンタンスープ	豚肉,鶏肉	牛乳	人参,青梗菜	生姜,にんにく,キムチ, キャベツ,干しいたけ, 白菜,ねぎ	米,砂糖,ポテト, ワンタン	ごま,油
16	木		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き スタミナ納豆和え すまし汁	さば銀紙焼き, 納豆,かまぼこ, 油揚げ	牛乳	人参,にら, 小松 菜	もやし, 玉ねぎ ,ねぎ, 干しいたけ,大根	米,砂糖	ごま,油
17	金		コッペパン ・ 牛乳	枝豆コロッケ コーンサラダ フルーツポンチ	枝豆コロッケ	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,コー ン,パイン,みかん,バナ ナ,もも	コッペパン,砂糖, ゼリー,カラフル ボール	油
21	火		ご飯 ・ 牛乳	揚げシューマイ③ バンサンスー 麻婆茄子	富山県豚シュ ウマイ,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,ねぎ	米,春雨,砂糖, 片栗粉	油,ごま
22	水		麦ご飯 ・ 牛乳	厚焼卵 梅ドレッシングサラダ 夏野菜カレー	厚焼卵,豚肉	牛乳,ヨーグルト	人参,かぼちゃ, トマト	キャベツ,きゅうり,に んにく,生姜, 玉ねぎ , ズッキーニ	米,米粒麦,こん にやく,砂糖, じゃがいも	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。