



9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	火	始業式	ご飯 ・ 牛乳	野菜シューマイ こんにゃくサラダ ポークハヤシ	豚肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり, 玉ねぎ ,にんにく	米,こんにゃく, じゃがいも	青じそドレッシング,油
2	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	米,片栗粉, じゃがいも	油
3	木		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 厚揚げと小松菜のみそ汁	塩さば,さつま 揚げ,大豆,厚 揚げ,みそ	牛乳,ひじき	人参, 小松菜	もやし,大根, ねぎ	米,こんにゃく,砂 糖	油
4	金		コッペパン ・ 牛乳	ささみチーズフライ スパゲティサラダ わかめスープ	ささみチーズフ ライ,鶏肉,厚揚 げ	牛乳,わかめ	人参	キャベツ,コーン,もや し, ねぎ ,干しいいたけ	コッペパン,スパ ゲティ,砂糖	油,マヨネー ズ
7	月		ご飯 ・ 牛乳	いかのかりん揚げ 変わり漬け キムチスープ	いか,豚肉,油 揚げ	牛乳	人参,にら	キャベツ,きゅうり,たくあ ん,白菜,もやし,キムチ	米,片栗粉	油
8	火		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉の梅みそ焼き 昆布和え 大根と厚揚げの中華煮	鶏肉,みそ,鶏 肉,厚揚げ	牛乳,刻み昆 布	人参	キャベツ,きゅうり,生 姜,干しいいたけ,大根	米,砂糖,こんにゃく,片栗粉	油,ごま
9	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉の生姜炒め もやしのナムル なめこ汁	豚肉,豆腐,油 揚げ,みそ	牛乳	人参	生姜,玉ねぎ,もやし, きゅうり,なめこ,キャベ ツ, ねぎ	米,砂糖	油,ごま
10	木	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	豆腐ハンバーグ 小松菜の梅肉和え 氷見うどんのばち汁	豆腐ハンバー グ,鶏肉,油揚 げ	牛乳	小松菜 ,人参	もやし,キャベツ, 玉ねぎ , 干しいいたけ, ねぎ	米,砂糖,片栗 粉, 氷見うどん	ごま
11	金		食パン② ・ 牛乳	元気コロッケ 野菜のソテー ミネストローネ いちごジャム	ウインナー,大 豆,ベーコン, 元 気コロッケ	牛乳	人参,トマト	キャベツ,もやし, 玉ねぎ	コッペパン, じゃがいも	油,いちご ジャム
15	火		ご飯 ・ 牛乳	白身魚フライ ごま酢和え ワンタンスープ	白身魚フライ, 鶏肉	牛乳	人参,青梗菜	もやし,きゅうり,干し いたけ, 玉ねぎ ,キャベ ツ, ねぎ	米,砂糖,ワンタ ン	油,ごま
16	水		ご飯 ・ 牛乳	スタミナ丼の具 三色ナムル じゃがいもとわかめのみそ汁	豚肉,みそ,油 揚げ	牛乳,わかめ	パプリカ,ピーマ ン,人参, 小松 菜	生姜,玉ねぎ,もやし, 大根, ねぎ	米,砂糖,片栗 粉, じゃがいも	油,ごま
17	木	運動会 予行	ご飯 ・ 牛乳	オムレツ 枝豆サラダ 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	人参,トマト	枝豆,コーン,大根,生 姜,にんにく, 玉ねぎ , しめじ	米,メロンクリー ムソーダ風ゼリー	青じそドレッシング,油
18	金		ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎの竜田揚げ 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	生姜,もやし,キャベツ, きゅうり,大根, ねぎ	米,片栗粉	油
19	土	運動会	コッペパン ・ ジョア	ボロニアステーキ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ レモンタルト	ボロニアステー キ,ミックスビー ンズ		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	ごまドレッシング
24	木	お月見 献立	ご飯 ・ 牛乳	千草焼き 茎わかめのきんぴら 月見団子汁 お月見デザート	千草焼き,豚 肉,油揚げ	牛乳,茎わかめ	人参,いんげん	ごぼう,大根,干しい いたけ, ねぎ	米,こんにゃく,砂 糖,白玉団子, お月見ゼリー	ごま,油
25	金		コッペパン ・ 牛乳	タンドリーチキン 海藻サラダ クリームスープ	鶏肉,ベーコン, 大豆	牛乳,ヨーグル ト,わかめ	人参	にんにく,もやし,キャベ ツ, 玉ねぎ ,コーン	コッペパン,砂糖, マカロニ, じゃがいも ,米粉	油,ごま
28	月		ご飯 ・ 牛乳	みそユーリンチー きゅうりの華風和え にら玉汁	鶏肉,赤みそ, 豆腐,油揚げ, 卵	牛乳	人参,にら	生姜,にんにく, ねぎ , きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ	米,片栗粉,砂 糖	油,ごま
29	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	いわしの梅煮, 鶏肉	牛乳	小松菜 ,人参	キャベツ,切干し大根, 生姜, 玉ねぎ ,グリン ピース	米, じゃがいも ,こんにゃく,砂 糖,片栗粉	
30	水		ご飯 ・ 牛乳	チンジャオロースー 青のりポテト 春雨スープ	豚肉,ベーコン	牛乳,あおのり	ピーマン,パプリ カ,人参, 小松 菜	たけのこ ,生姜,キャ ベツ,干しいいたけ, ねぎ	米,砂糖,片栗 粉, じゃがいも ,春雨	油,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。