



5月 中学校給食献立表



令和6年度

水巻町中学校給食センター

日	曜	献立		主な材料と体内での働き						エネルギー kcal	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂		
主食	牛乳	主菜・副菜		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂		
1	水	《八十八夜献立》 麦ごはん	○	ちくわのお茶の葉揚げ(2個) ひじきと大豆の炒め煮 若竹汁	ちくわ 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	お茶の葉 人参 いんげん ねぎ	しいたけ たけのこ	米 麦 小麦粉 米粉 砂糖	菜種油	803
2	木	麦ごはん	○	豚肉でかんににくみそ炒め 中華肉団子スープ	豚肉 でかんににくみそ 肉団子	牛乳	パプリカ でかんににくの芽 人参 チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ もやし 白ねぎ エリンギ にんにく しょうが コーン きくらげ	米 麦 砂糖 米粉	菜種油 ごま油	754
3	金	憲法記念日									
6	月	こどもの日 振替休日									
7	火	食パン	○	ドライカレー 野菜たっぷりスープ 一食スライスチーズ	牛肉 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ えのきたけ	パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	菜種油	734
8	水	麦ごはん	○	さばのごま煮 アーモンド和え すまし汁	さば 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 かいわれ大根	キャベツ もやし しいたけ	米 麦 砂糖	ごま 練りごま アーモンド	833
9	木	コッペパン	○	クラムチャウダー オニオンマリネ オレンジ(1/6個)	ベーコン ハム	牛乳 あさり チーズ	人参 パセリ パプリカ	玉ねぎ きゅうり レモン オレンジ	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 菜種油	714
10	金	ピースごはん	○	鶏肉の照り焼き 野菜炒め 厚揚げとわかめのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	グリーンピース パプリカ いんげん	しょうが キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ	米 もち米 砂糖 米粉	菜種油	730
13	月	《体育会応援ウィーク》 麦ごはん 【親子丼】	○	親子丼の具 春雨の酢の物	鶏肉 鶏卵 かまぼこ ハム	牛乳	ねぎ 人参	玉ねぎ しいたけ しめじ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 春雨	菜種油	779
14	火	食パン	○	焼きウインナー(2本) ツナボテサラダ 小松菜のスープ アセロラゼリー	ウインナー ツナ ベーコン	牛乳	パプリカ 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ	パン じゃが芋 アセロラゼリー	エッグゲラムヨネーズ	758
15	水	麦ごはん	○	ホキのチリソースがけ もやしとにらの炒め物 中華五目スープ	ホキ 大豆 焼豚 豚肉 豆腐	牛乳	にら パプリカ 人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく もやし キャベツ きくらげ	米 麦 小麦粉 米粉 砂糖	菜種油 ごま油	733
16	木	キャロットパン	○	焼きビーフン 水菜とハムのサラダ	豚肉 かまぼこ 天ぷら ハム	牛乳	人参 ねぎ 水菜	キャベツ 玉ねぎ きくらげ コーン レモン	キャロットパン ビーフン 砂糖	菜種油	799
17	金	《チキンカレーライス》 麦ごはん	○	チキンカレー フルーツヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく しょうが みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 パター	827
20	月	体育会 代休									
21	火	麦ごはん	○	ホイコーロー ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン チンゲン菜	キャベツ にんにく 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 米粉 ワンタン	菜種油 ごま油	737
22	水	白ごはん	○	鶏と野菜のうま煮 切干大根のごま酢和え 手作りしそひじきふりかけ	鶏肉 厚揚げ 天ぷら ハム	牛乳 ひじき	人参 いんげん 赤しそ	玉ねぎ つきこんにやく 大根 きゅうり もやし	米 じゃが芋 砂糖 ごま	菜種油	769
23	木	中間考査 1日目									
24	金	麦ごはん	○	ハヤシライス きゅうりとコーンのサラダ	豚肉 鶏ささ身	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 菜種油	773
27	月	麦ごはん	○	鶏肉のジャポネソースがけ 昆布和え かきたま汁	鶏肉 鶏卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	人参 かいわれ大根	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ	米 麦 砂糖 米粉	菜種油	762
28	火	《給食オリピックツアー ギリシャ》 ワンローフパン	○	ムサカ ツナサラダ レタスとひよこ豆のスープ はちみつ&マーガリン	牛肉 豚肉 ツナ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	トマト パセリ パプリカ 人参	玉ねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり レモン レタス	パン じゃが芋 砂糖 はちみつ	オリーブ油 菜種油 マーガリン	730
29	水	麦ごはん	○	きびなごの香り揚げ きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁	きびなご 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	にんにく ごぼう つきこんにやく 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 小麦粉 米粉 砂糖 麩(ふ)	菜種油	775
30	木	ミルクプレゼントロール	○	スパゲティナポリタン 野菜のマヨネーズサラダ	豚肉 ウインナー ハム	牛乳	ピーマン トマト 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン スパゲティ 砂糖 エッグゲラムヨネーズ	菜種油	826
31	金	麦ごはん	○	豚肉じゃが 糸寒天とわかめの酢の物 一食野菜ふりかけ	豚肉 かつお節	牛乳 わかめ 糸寒天	人参 赤しそ かばちゃん 青菜	玉ねぎ 枝豆 系こんにやく きゅうり もやし かぼす	米 麦 じゃが芋 砂糖 菜種油	727	

※給食のマヨネーズは卵を使用していません。
 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※献立表は水巻町のホームページでも公開しています。



23日(木)は、水巻中・水巻南中とも
中間考査のため、給食はありません。

特別献立テーマ 《給食オリピックツアー》

今年はオリピック開催年ということで、5月から2月まで月に1回、学校給食を通して世界の食文化に興味を持ってもらえるよう、『給食オリピックツアー』と題しオリピックが開催された国の料理を紹介していきます。
 第1回は「ギリシャ」です。近代五輪最初の大会として、ギリシャのアテネで行われました。どんな料理が出るのか楽しみです。



今月の引き落とし日は
5月27日です。

水巻町中学校給食センター
水巻町下二東三丁目14-2 ☎201-8900