



9月 中学校給食献立表



令和8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		
		主 食	牛乳	主菜・副菜	魚・肉・卵・豆・豆製品	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	
2	水	白ごはん	○	マーボー豆腐 中華和え	牛肉 豚肉 豆腐 みそ 焼豚	牛乳	人参	玉ねぎ 白ねぎ にんにく しょうが 椎茸 きゅうり もやし	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	775
3	木	麦ごはん	○	鶏のでかにんにくから揚げ(2個) 金平ごぼう 春雨汁	鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 いんげん ねぎ	でかにんにく しょうが ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 春雨	菜種油 ごま	828
4	金	カレーピラフ	○	ツナマヨネーズサラダ アルファベットミネストローネ 一食ぶどうゼリー	ベーコン ツナ 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリ	米 マカロニ 砂糖 ぶどうゼリー	菜種油 マヨネーズ	739
7	月	麦ごはん	○	ピリ辛豚じゃが わかめときゅうりの酢の物	豚肉 焼豚	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく きゅうり もやし	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	750
8	火	ワンローフパン 一食マーガリン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き アーモンドサラダ ジャーマンスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	パプリカ 人参 パセリ	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ	パン はちみつ 砂糖 じゃが芋	菜種油 アーモンド マーガリン	768
9	水	麦ごはん	○	さばのみそ煮 ひじきと大豆の炒め煮 麩(ふ)入りすまし汁	さば みそ 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 かいわれ大根	しょうが きぬさや 椎茸 えのきたけ	米 麦 砂糖	菜種油	838
10	木	《手作り♡愛情献立》 ミルククレセントロール	○	手作りペンネのミートグラタン ハムサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 ハム ウインナー	牛乳 チーズ	トマト パプリカ 人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	ミルクパン ペンネ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 菜種油	789
11	金	【親子丼】 麦ごはん	○	親子丼の具 いんげんのごまだれ和え	鶏肉 鶏卵 かまぼこ ツナ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 しめじ もやし	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	759
14	月	麦ごはん	○	ヤンニョムチキン チンゲン菜の炒め物 冬瓜(とうがん)スープ	鶏肉 焼豚 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参 豆苗	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 冬瓜 えのきたけ きくらげ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 ごま	790
15	火	麦ごはん	○	豚肉となすのでかにんにくみそ炒め だぶ汁	豚肉 でかにんにくみそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	パプリカ 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ なす 白ねぎ にんにく しょうが エリンギ ごぼう れんこん こんにゃく	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 麩(ふ)	707
16	水	麦ごはん	○	高野豆腐のうま煮 春雨の酢の物 手作りあさりの佃煮	鶏肉 天ぷら 高野豆腐 焼豚	牛乳 あさり	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 こんにゃく きゅうり もやし しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖 春雨	菜種油	753
17	木	黒糖コッペパン	○	焼きそば チップスサラダ 一食チーズ	豚肉 かまぼこ 天ぷら ハム	牛乳 チーズ	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン	黒糖パン 焼きそば麺 ポテトチップ 砂糖	菜種油	755
18	金	麦ごはん	○	アジの香味焼き ごま昆布和え パワーアップ豚汁	アジ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう でかにんにく しめじ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	725	
21	月	敬老の日									
22	火	休日									
23	水	秋分の日									
24	木	中間考査1日目(水中・南中ともに給食はありません)									
25	金	《中秋の名月》 麦ごはん 【チキンカレーライス】	○	チキンカレー カラフル団子のフルーツポンチ	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが みかん パイン 黄桃	米 麦 小麦粉 じゃが芋 団子	菜種油 バター	833
28	月	《博多和牛ぜいたく給食》 白ごはん	○	博多和牛たっぷり焼肉 五目スープ	博多和牛 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きくらげ	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	825
29	火	食パン 一食いちじくジャム	○	ホキのチリソースがけ 豆苗のソテー 洋風卵スープ	ホキ 大豆 ウインナー ベーコン 鶏卵	牛乳	人参 豆苗 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 でん粉 砂糖	菜種油 いちじくジャム	720
30	水	麦ごはん	○	鶏肉のさっぱり煮 小松菜のごま和え 厚揚げとじゃが芋のみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ しめじ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃが芋	ごま	747



博多和牛ぜいたく給食

福岡県が子供たちに県産ブランド農林水産物のおいしさを知ってもらい、食育につなげるために「博多和牛」と「福岡有明のり」の無償提供の取組を行っています。
9月は「博多和牛」をぜいたくに使った「博多和牛たっぷり焼肉」です。子供たちには博多和牛を味わってほしいので、野菜は玉ねぎだけにし、焼肉のたれを手作りしてからめました。

※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。



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