



5月 中学校給食献立表



5月は、体育会の練習、本番がありますね。新学期の疲れや暑い中で体育会の練習による疲れで体力が低下してしまう時期です。体力を回復してくれる食材を多く取り入れた献立にしています。勝利を手に入れるためには練習だけでなく、しっかり食べることも大切です！

令和4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	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	
2	月	ピースごはん	○	ちくわのお茶の葉揚げ(2切) 人参の金平 若竹汁	ちくわ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	お茶の葉 人参 ピーマン ねぎ	グリーンピース ごぼう たけのこ	米 もち米 てんぷん 小麦粉 さとう	菜種油	771
6	金	【中華丼】 麦ごはん	○	中華丼 ごぼうとアーモンドのサラダ	豚肉 かまぼこ うずら卵 ハム	牛乳	人参 きぬさや パプリカ	玉ねぎ キャベツ きくらげ しょうが 白ねぎ ごぼう きゅうり レモン	米 麦 てんぷん さとう	菜種油 アーモンド	754
9	月	菜めし (少なめ)	○	カレーうどん キャベツとウインナーのソテー	豚肉 ウインナー	牛乳	青菜 人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	米 うどんめん	菜種油	746
10	火	【チキン竜田バーガー】 横割りミルク丸パン	○	鶏の竜田揚げ 野菜のマヨネーズ和え 野菜たっぷりスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	水菜 人参 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ミルクパン てんぷん さとう	菜種油 エッグケアマヨネーズ	755
11	水	《九州味めぐり 福岡県》 かしわごはん	○	さわらのごま煮 ぬた和え だぶ汁	鶏肉 さわら イカ 白みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう 枝豆 キャベツ れんこん こんにゃく	米 さとう 丸ふ	菜種油 ごま	766
12	木	キャロットパン	○	焼きそば 水菜とハムのサラダ オレンジ(1/6切)	豚肉 かまぼこ 天ぷら ハム	牛乳	人参 ねぎ 水菜 パプリカ	玉ねぎ キャベツ もやし キャベツ コーン 玉ねぎ レモン オレンジ	キャロットパン 中華めん さとう	菜種油	789
13	金	麦ごはん	○	ピリ辛豚じゃが 切干大根の酢の物 手作りしそひじきふりかけ	豚肉 ハム	牛乳 ひじき	人参 いんげん 赤しそ	玉ねぎ 糸こんにゃく 大根 きゅうり もやし	米 麦 じゃがいも さとう	菜種油	778
16	月	体育会応援ウィーク 麦ごはん	○	ホキのチリソースがけ もやしとにらのナムル 卵とコーンのスープ	ホキ 大豆 ハム 鶏肉 卵	牛乳	人参 にら かいわれ大根	玉ねぎ にんにく もやし きくらげ コーン	米 麦 てんぷん 小麦粉 さとう	菜種油 ごま ごま油	750
17	火	ワンローフパン	○	スパゲティミートソース 豆苗のソテー マーガリン	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト 豆苗	玉ねぎ にんにく キャベツ	パン スパゲティ さとう	オリーブ油 菜種油 マーガリン	871
18	水	【チキンカレー】 麦ごはん	○	チキンカレー ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	菜種油 マーガリン	801
19	木	【ポテトサラダサンド】 食パン	○	ミニ焼きウインナー(2個) ポテトと野菜のサラダ ラビオリスープ	ウインナー ハム 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリー エリンギ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	エッグケアマヨネーズ	761
20	金	【豚丼】 麦ごはん	○	豚丼 春雨の酢の物 甘夏みかんゼリー	豚肉 厚揚げ ハム	牛乳	人参	玉ねぎ 糸こんにゃく 白ねぎ きゅうり もやし 甘夏みかん	米 麦 さとう はるさめ	菜種油	780
23	月	体育会代休									
24	火	【ハヤシライス】 麦ごはん	○	きのこ入りハヤシライス フルーツ合わせ	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ えのきたけ しめじ にんにく マッシュルーム みかん パイン 黄桃	米 麦 小麦粉	菜種油 マーガリン	790
25	水	麦ごはん	○	さばのカレー煮 ごぼうの金平 豆腐のみそ汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう しめじ えのきたけ 玉ねぎ	米 麦 さとう	菜種油 ごま	858
26	木	中間考査									
27	金	【親子丼】 麦ごはん	○	親子丼 野菜のアーモンド和え	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 麦 さとう	菜種油 アーモンド	760
30	月	麦ごはん	○	きびなごの唐揚げ ひじきと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり豚汁	きびなご 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 小麦粉 てんぷん さとう	菜種油	749
31	火	ミルクねじりパン	○	ペンネのミートグラタン 玉ねぎサラダ 小松菜のスープ	牛肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パプリカ 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく きゅうり レモン キャベツ えのきたけ	ミルクパン ペンネ 小麦粉 さとう	オリーブ油 菜種油	798

26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。

※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。

特別献立テーマ 《九州味めぐり》

5月から2月まで月に1回、九州各地の郷土料理を給食の中で紹介していきます。給食の献立から、様々な食文化に興味を持ってもらえるように工夫していきたいと思っています。
第1回は「福岡県」です。なじみのある料理が多いですね。



今月の引き落とし日は
5月16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