



5月 中学校給食献立表



令和7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	2群	3群	4群	5群	6群		
		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	木	◀ハ十八夜献立▶ 麦ごはん	○	ちくわのお茶の葉揚げ(2個) 即席漬け 春キャベツのみそ汁	ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	お茶の葉 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉	菜種油	741
2	金	◀水巻『愛』献立▶ 麦ごはん	○	豚肉のてかになにくみそ炒め 県産野菜のかきたま汁	豚肉 てかになにくみそ 鶏卵 かまぼこ	牛乳	てかになにくの芽 人参 かいわれ大根	玉ねぎ キャベツ もやし 白ねぎ にんにく しょうが エリンギ えのきたけ しめじ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	731
5	月	こどもの日									
6	火	みどりの日 振替休日									
7	水	ピースごはん	○	鶏肉の照り焼き ウインナーとキャベツのソテー わかめのすまし汁	鶏肉 ウインナー 豆腐 なた	牛乳 わかめ	人参	グリーンピース しょうが 玉ねぎ キャベツ 椎茸	米 もち米 でん粉 砂糖	菜種油	690
8	木	◀水巻『愛』献立▶ ミルクコッペパン	○	てかになにくの芽の和風スパゲティ ツナサラダ	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	てかになにくの芽 豆苗 人参	玉ねぎ にんにく えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり レモン	ミルクパン スパゲティ	オリーブ油	719
9	金	麦ごはん	○	鶏と野菜のうま煮 切干大根のごま酢和え 手作りあさりの佃煮	鶏肉 天ぷら 厚揚げ ハム	牛乳 あさり	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく きゅうり 切干大根 もやし しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	755
12	月	◀体育会応援ウィーク▶ 麦ごはん 【ポークカレーライス】	○	ポークカレー フレンチサラダ	豚肉 ハム	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 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 菜種油	809
13	火	ミルクねじりパン	○	ホキのチリソースがけ もやしとニラの炒め物 中華コーンスープ	ホキ 大豆 焼豚 豚肉	牛乳	ニラ パプリカ 人参 かいわれ大根	玉ねぎ にんにく もやし コーン 椎茸	ミルクパン 小麦粉 砂糖	菜種油	681
14	水	ゆかりごはん (少なめ)	○	きつねうどん 野菜炒め	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳	赤しそ 人参 豆苗 いんげん	玉ねぎ 白ねぎ キャベツ	米 うどん麺 砂糖	菜種油	677
15	木	背割りコッペパン	○	フランクフルト マヨネーズサラダ ジャーマンスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	680
16	金	【親子丼】 麦ごはん	○	親子丼の具 おかか和え	鶏肉 鶏卵 かまぼこ	牛乳 かつお節	人参 小松菜	玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 しめじ キャベツ もやし	米 麦 砂糖	菜種油	714
19	月	体育会代休									
20	火	◀食育の日▶ 白ごはん	○	鶏肉のジャポネソースがけ 小松菜のごま和え 厚揚げとわかめのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが もやし しめじ	米 砂糖 ごま		723
21	水	麦ごはん	○	さばのカレー煮 変わりきんぴら 春雨汁	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	人参 いんげん かいわれ大根	ごぼう えのきたけ	米 麦 砂糖 春雨	菜種油	725
22	木	中間考査Ⅰ日目									
23	金	【ハヤシライス】 麦ごはん	○	ハヤシライス フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム みかん バイン 黄桃	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 菜種油	778
26	月	麦ごはん	○	鶏肉の香味焼き ピーナッツ和え 中華五目スープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ 白ねぎ きくらげ	米 麦 砂糖	ごま油 ピーナッツ	718
27	火	黒糖食パン	○	焼きそば ごぼうのマヨネーズサラダ	豚肉 かまぼこ 天ぷら ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう コーン	黒糖パン 焼きそば麺	菜種油 マヨネーズ	747
28	水	麦ごはん	○	きびなごの香り揚げ ひじきと大豆の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 きびなご ひじき わかめ	人参 いんげん	にんにく 椎茸 玉ねぎ しめじ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 麩(ふ)	菜種油	762
29	木	ミルククレセントロール	○	ペンネのミートグラタン 豆苗のソテー 小松菜のスープ	牛肉 豚肉 ハム ウインナー	牛乳 チーズ	トマト 豆苗 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし えのきたけ	ミルクパン ペンネ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 菜種油	785
30	金	麦ごはん	○	豚肉じゃが 糸寒天とわかめの酢の物	豚肉	牛乳 わかめ 糸寒天	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく きゅうり もやし かぼす	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	708

※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。

22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。



献立テーマ

《水巻『愛』献立》

今年度の献立テーマは「水巻『愛』献立」と題して、水巻町の特産物である「てかになにく」や「てかになにくみそ」を使った料理を毎月、給食に出す予定です。
「てかになにく」は、使用できる時期が決まっています。それ以外は「てかになにくみそ」を使った料理を計画しています。子供たちには、水巻町の良さをたくさん知って、おいしい給食として食べ、「地産地消」を進めていきたいと考えています。
今月は期間限定の「てかになにくの芽」を使った料理もあります。おたのしみに♪



今月の引き落とし日は
5月26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