



# 7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 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	
1	火	食パン	ツナポテトサラダ ラビオリスープ 一食スライスチーズ	ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ エリンギ	パン じゃが芋 ラビオリ	マヨネーズ	729
2	水	麦ごはん	鶏むね肉の南蛮 具だくさんみそ汁 手作りしそひじきふりかけ	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ピーマン 小松菜 赤しそ	玉ねぎ ごぼう もやし 白ねぎ えのきたけ しめじ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油	735
3	木	《水巻『愛』献立》 ミルクプレゼントロール	夏野菜とでかんにんにくのスパゲティ フレンチサラダ	豚肉 ベーコン ハム	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ なす <u>でかんにんにく</u> キャベツ きゅうり レモン	ミルクパン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 菜種油	769
4	金	麦ごはん	さばのコチュジャン煮 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	さば 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 いんげん かいわれ大根	<u>でかんにんにく</u> しょうが ごぼう こんにゃく 椎茸	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	683
7	月	《七夕献立》 コーンごはん	鶏肉の竜田焼き 星のチーズサラダ トマトのミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	コーン <u>でかんにんにく</u> しょうが キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	菜種油	703
8	火	《水巻『愛』献立》 ミルクコッペパン	でかんにんにくジャージャー麺 もやしとニラのごまナムル	豚肉 みそ 焼豚	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ <u>でかんにんにく</u> しょうが 椎茸 もやし	ミルクパン 焼きそば麺 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	770
9	水	《納豆の日献立》 麦ごはん	鶏とじゃが芋のうま煮 糸寒天とわかめの酢の物 一食納豆	鶏肉 納豆	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	731
10	木	ワンローフパン	ホキのフライ ラタトゥイユ 小松菜のスープ 一食マーガリン	ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト パプリカ 人参 小松菜	玉ねぎ なす ズッキーニ キャベツ えのきたけ	パン 小麦粉 パン粉	菜種油 オリーブ油 マーガリン	700
11	金	麦ごはん	豚肉のしょうが炒め 中華白玉スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ しょうが もやし きくらげ	米 麦 でん粉 砂糖 白玉もち	菜種油 ごま油	734
14	月	麦ごはん	ジャージャン豆腐 パンサンズー	豚肉 厚揚げ みそ 焼豚	牛乳	人参	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ <u>でかんにんにく</u> しょうが 椎茸 きゅうり もやし	米 麦 でん粉 砂糖 春雨	菜種油 ごま油 ごま	793
15	火	【照り焼きチキンバーガー】 横割り丸パン	照り焼きチキン マヨネーズサラダ 洋風卵スープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	パン でん粉 砂糖	マヨネーズ	698
16	水	【夏野菜キーマカレーライス】 麦ごはん	夏野菜キーマカレー フルーツゼリー	牛肉 豚肉 大豆	牛乳	トマト ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ なす コーン <u>でかんにんにく</u> しょうが みかん パイン 黄桃	米 麦 小麦粉 ゼリー	バター 菜種油	830

## 水巻の特産 でかんにんにく

水巻町が誇る特産品です。その名の通りビッグな大きさのニンニクで、においが少ないことも特徴です。生産者の方たちが愛情込めて育てています。5~6月頃に収穫・乾燥をし、7月頃からお店に出回ります。

毎年、生のでかんにんにくが出回る月には、給食でもたくさん使って、地産地消を推進しています。(太字のアンダーラインで表示しています)



今月の引き落とし日は  
7月 25日 です。

2学期  
給食開始日  
9月2日(火)

## 夏が旬の食べ物を食べましょう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。



季節の食べ物 夏	季節の食べ物 夏	季節の食べ物 夏	季節の食べ物 夏
トマト  1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。	きゅうり  水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。	ピーマン  ビタミンCが豊富、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。	とうもろこし  焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB、や食物繊維が多い食品です。

※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