



9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	
2	火	食パン	○	チリコンカン コーンとポテトのスープ 一食スライスチーズ	牛肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ <u>でかにんにく</u> コーン	パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	菜種油	730
3	水	《水巻『愛』献立》 麦ごはん	○	<u>鶏のでかにんにくから揚げ(2個)</u> 昆布和え 春雨汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布	人参 かいわれ大根	<u>でかにんにく</u> しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	米 麦 小麦粉 でん粉 春雨	菜種油	768
4	木	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 ハム	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり もやし	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	747
5	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 <u>でかにんにく</u> キャベツ きゅうり コーン セロリ	米 マカロニ 砂糖 ゼリー	菜種油 マヨネーズ	714
8	月	【親子丼】 麦ごはん	○	親子丼の具 キャベツのレモン和え	鶏肉 鶏卵 かまぼこ ハム	牛乳	人参	玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 しめじ キャベツ きゅうり レモン	米 麦 砂糖	菜種油	740
9	火	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 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト 豆苗 人参 小松菜	玉ねぎ <u>でかにんにく</u> キャベツ もやし えのきたけ	ミルクパン マカロニ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 菜種油	759
10	水	白ごはん	○	チャブチェ 中華肉団子スープ	豚肉 肉団子 豆腐	牛乳	パプリカ なら 人参 チンゲン菜	もやし きくらげ <u>でかにんにく</u> しょうが 玉ねぎ	米 春雨 砂糖	菜種油 ごま油	723
11	木	ワンローフパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ ジャーマンスープ	鶏肉 鶏ささ身 ベーコン	牛乳 ひじき	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン はちみつ 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	693
12	金	麦ごはん	○	さばの香味焼き 金平ごぼう 水菜のみそ汁	さば 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん 水菜	<u>でかにんにく</u> しょうが ごぼう こんにゃく 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 麩(ふ)	ごま油 菜種油 ごま	700
15	月	敬老の日									
16	火	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 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	<u>でかにんにく</u> しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 冬瓜(とうがん) 白ねぎ きくらげ えのきたけ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 ごま ごま油	768
17	水	麦ごはん	○	高野豆腐のうま煮 しらす入り酢の物 手作りきくらげの佃煮	鶏肉 天ぷら 高野豆腐 しらす わかめ 糸寒天	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 椎茸 こんにゃく キャベツ きゅうり かばす きくらげ	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま油	744
18	木	ミルクねじりパン	○	焼きそば チップスサラダ	豚肉 天ぷら かまぼこ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン	ミルクパン 焼きそば麺 ポテトチップス 砂糖	菜種油	733
19	金	《食育の日》 麦ごはん 【ビビンバ丼】	○	ビビンバの具 (肉そぼろ・三色ナムル・キムチ) 卵とわかめのスープ	牛肉 豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ <u>でかにんにく</u> しょうが もやし 白菜キムチ 白ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	701
22	月	麦ごはん	○	さばのみそ煮 ひじきと大豆の炒め煮 豆腐ときのこのすまし汁	さば みそ 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん かいわれ大根	しょうが 椎茸 えのきたけ しめじ	米 麦 砂糖	菜種油	716
23	火	秋分の日									
24	水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 バンサンスー	牛肉 豚肉 豆腐 みそ 焼豚	牛乳	人参	玉ねぎ 白ねぎ <u>でかにんにく</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	792
25	木	中間考査1日目 水巻中・水巻南中とも中間考査のため、給食はありません。									
26	金	【ボークカレーライス】 麦ごはん	○	ボークカレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ <u>でかにんにく</u> しょうが みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 菜種油	822
29	月	《水巻『愛』献立》 麦ごはん	○	ミートボールの甘酢あんかけ <u>パワーアップ豚汁</u>	ミートボール 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ 枝豆 大根 ごぼう <u>でかにんにく</u> しめじ	米 麦 でん粉 砂糖 さつま芋	菜種油	808
30	火	キャロットパン	○	ホキのピザソース焼き 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ	ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 小松菜 豆苗	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	キャロットパン	菜種油	693

水巻の特産 でかにんにく

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月頃にかけてお店に出回ります。毎年、生のでか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。今月もたくさん使用しています。何回使っているか数えてみましょう。



今月の引き落とし日は
9月 25日 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