



10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	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	木	ミルククレセントロール	○	スパゲティナポリタン きゅうりとコーンのサラダ オレンジ(1/6切)	豚肉 ベーコン ハム	牛乳	人参 ビーマントマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン オレンジ	ミルクパン スパゲティ 砂糖	菜種油	779
2	金	麦ごはん	○	鶏とじゃが芋のうま煮 ピーナッツ和え 手作りしそひじきふりかけ	鶏肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜 赤しそ	玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 ピーナッツ	726
5	月	【ポークカレーライス】 麦ごはん	○	ポークカレー ツナサラダ	豚肉 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 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター 菜種油	795
6	火	麦ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ(2個) 切干大根の炒め煮 水菜のみそ汁	ちくわ 豚肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	人参 いんげん 水菜	切干大根 椎茸 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 麴(ふ)	菜種油	778
7	水	麦ごはん	○	さばの煮つけ 即席漬け 豆腐のすまし汁	さば かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布	人参 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖		788
8	木	《目の愛護デー》 食パン 一食ブルーベリージャム	○	鶏肉の竜田焼き マカロニサラダ 小松菜のスープ	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン マカロニ ブルーベリージャム	マヨネーズ	710
9	金	【豚丼】 麦ごはん	○	豚丼の具 春雨の酢の物	豚肉 厚揚げ 焼豚	牛乳	人参	玉ねぎ 白ねぎ こんにゃく きゅうり もやし	米 麦 砂糖 春雨	菜種油	747
12	月	スポーツの日									
13	火	黒糖食パン	○	ジャージャー麺 パンパンジー	豚肉 みそ 鶏ささ身	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ <u>でかにんにく</u> しょうが たけのこ 椎茸 きゅうり もやし	黒糖パン 焼きそば麺 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	748
14	水	白ごはん	○	鶏そぼろ さつまいもの天ぷら キャベツのあっさり豚汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	菜種油	779
15	木	【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 トマトのミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン でん粉 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	712
16	金	《福岡有明のり給食》 麦ごはん	○	豚肉じゃが しらす干し入り酢の物 一食福岡有明のり	豚肉 しらす干し わかめ 寒天 有明のり	牛乳	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 ごま油	725
19	月	麦ごはん	○	鶏肉の <u>でかにんにく</u> みそ焼き 小松菜のおひたし かきたま汁	鶏肉 <u>でかにんにく</u> みそ かまぼこ 鶏卵 豆腐	牛乳 かつお節	人参 小松菜 かいわれ大根	キャベツ もやし 椎茸	米 麦 砂糖 でん粉		756
20	火	キャロットパン	○	ホキのピザソース焼き 豆苗のソテー きのこのスープ	ホキ ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 豆苗 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ えのきたけ しめじ エリンギ	キャロットパン	菜種油	700
21	水	麦ごはん	○	豚肉の甘酢あんかけ 厚揚げとわかめのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ しょうが たけのこ 枝豆 椎茸	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油	824
22	木	食パン	○	ドライカレー 野菜たっぷりスープ 一食スライスチーズ	牛肉 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ <u>でかにんにく</u> キャベツ えのきたけ	パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	菜種油	712
23	金	鶏ごぼうピラフ	○	ほうれん草のごまマヨネーズ和え 中華肉団子スープ	鶏肉 ウインナー 焼豚 肉だんご 豆腐	牛乳	いんげん ほうれん草 人参 チンゲン菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン きくらげ	米 マヨネーズ ごま ごま油	バター	720
26	月	弁当の日									
27	火	ミルクコッペパン	○	パンブキンシチュー ハムのマリネ フルーツ合わせ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん バイン 黄桃	ミルクパン 小麦粉 砂糖	バター 菜種油	759
28	水	わかめごはん	○	五目うどん 野菜炒め 一食いりこ	鶏肉 天ぷら 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ パプリカ 豆苗	椎茸 しめじ 玉ねぎ キャベツ	米 うどん麺	菜種油	711
29	木	《手作り♡愛情献立》 ワンローフパン 一食りんごジャム	○	手作りコロッケ コーンといんげんのソテー 小松菜と大根のスープ	牛肉 豚肉 鶏卵 ハム ウインナー	牛乳	いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ コーン 大根 えのきたけ	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 りんごジャム	菜種油	783
30	金	【ビビンバ丼】 白ごはん	○	ビビンバの具 (肉そぼろ・三色ナムル・キムチ) うずら卵とわかめスープ	牛肉 豚肉 鶏肉 うずら卵	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 白菜 もやし きくらげ	米 砂糖	ごま ごま油	742

16日(金)の給食は、9月に引き続き、福岡県の実組として「福岡有明のり」が提供されます。「のり」の豊かな香りとパリッとした食感がおいしい焼きのりです。ぜひ、「福岡有明のり」でごはんを巻いておいしくいただきます。



※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