5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 主食	牛乳	主菜・副菜	主な材料と体内での働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に体の組織をつくる 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・芋類・砂糖	主にエネルギーになる 6群 油脂	エネルギー kcal
1	金	≪八十八夜献立≫ 白ごはん	○	豚肉のでかにんにくみそ炒め わかめのかきたま汁 一食お茶ぱっぱふりかけ	豚肉 でかにんにくみそ かまぼこ 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 お茶の葉	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 椎茸	米 でん粉 砂糖	菜種油	729
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	憲法記念日 振替休日									
7	木	≪手作り♡愛情献立≫ 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 野菜スープ	牛肉 豚肉 ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト 豆苗 人参 ほうれん草	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	764
8	金	ゆかりごはん	○	五目うどん 小松菜のごまマヨネーズ和え	鶏肉 天ぷら 油揚げ ハム	牛乳	赤しそ ねぎ 人参 小松菜	椎茸 しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 うどん麺	マヨネーズ ごま	765
11	月	≪体育会応援ウィーク≫ ピースごはん	○	鶏肉の照り焼き じゃがいも金平 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	 人参 いんげん	グリンピース しょうが 玉ねぎ しめじ	米 もち米 でん粉 じゃが芋 砂糖 麩(ふ)	 菜種油	735
12	火	食パン	○	ホキフライ もやしとニラの炒め物 五目スープ 一食マーガリン	ホキ ベーコン 豚肉 豆腐	牛乳	 ニラ パプリカ チンゲン菜	 もやし キャベツ きくらげ	パン 小麦粉 パン粉	菜種油 ごま油 マーガリン	728
13	水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 中華春雨サラダ	牛肉 豚肉 豆腐 みそ 焼豚	牛乳	 人参	玉ねぎ 白ねぎ にんにく 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	776
14	木	【ホットドック】 背割りコッペパン	○	フランクフルト(ケチャップソース) マヨネーズサラダ ジャーマンスープ レモンゼリー	ウインナー 鶏肉	牛乳	 人参 パセリ	 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 レモンゼリー	 マヨネーズ	717
15	金	【ポークカレーライス】 麦ごはん	○	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	812
18	月	体育会代休									
19	火	≪食育の日≫ 麦ごはん	○	ミートボールの甘酢あんかけ ユイミータン(中華コーン卵スープ)	ミートボール 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 枝豆 かいわれ大根	玉ねぎ たけのこ コーン 椎茸	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	784
20	水	麦ごはん	○	さばのごま煮 ひじきと大豆の炒め煮 豆腐のすまし汁	さば 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき	 人参 いんげん ねぎ	 椎茸 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖	ごま 菜種油	848
21	木	中間考査1日目									
22	金	【豚丼】 麦ごはん	○	豚丼の具 切干大根の酢の物	豚肉 厚揚げ 焼豚	牛乳	 人参	玉ねぎ 白ねぎ しめじ こんにゃく 切干大根 きゅうり もやし	米 麦 砂糖	菜種油	744
25	月	麦ごはん	○	鶏肉の香味焼き 茎わかめの炒め煮 小松菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	 人参 いんげん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖	ごま油 菜種油	752
26	火	ワンローフパン	○	ドライカレー 洋風卵スープ 一食スライスチーズ	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 椎茸	パン 小麦粉 砂糖 でん粉	菜種油	761
27	水	麦ごはん	○	豚肉じゃが ツナとキャベツのレモン和え	豚肉 ツナ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり レモン	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	731
28	木	ミルクコッペパン	○	和風スパゲティ ハムのマリネ オレンジ(1/6切)	豚肉 ベーコン ハム	牛乳	人参 豆苗	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 オレンジ	ミルクパン スパゲティ 砂糖	菜種油	742
29	金	麦ごはん	○	きびなごの香り揚げ 即席漬け だぶ汁	 鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなご 昆布	 人参	にんにく キャベツ きゅうり ごぼう れんこん 白ねぎ こんにゃく	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 麩(ふ)	菜種油	722

令和8年度 献立テーマ

≪水巻町『手作り♡愛情献立』≫

今年度の献立テーマは≪**水巻町『手作り♡愛情献立』**≫です。水巻町の学校給食は手作りを中心とした献立であり、調理員さん方の愛情がたくさんこもった給食です。一年間を通して、手作りの献立を紹介していきたいと考えています。

それ以外にも、水巻町の特産である「でかにんにく」や「でかにんにくみそ」を使った給食も引き続き計画をしています。

子供たちには、水巻町の良さをたくさん知って、おいしい給食を食べ、体も心も満足して欲しいと願っています。

1日(金)は「**でかにんにくみそ**」を使い、ごはんに合うおかずになっています。おたのしみに♪

21日(木)
水巻中・水巻南中ともに
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。

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