



7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		
				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	水	麦ごはん	さばのコチュジャン煮 ○小松菜のごま和え 水菜のすまし汁	さば かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 水菜	にんにく しょうが もやし えのきたけ	米 麦 砂糖	ごま	780
2	木	【ツナポテトサラダサンド】 ミルク食パン	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	パプリカ 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ えのきたけ	ミルクパン ジャが芋 ラビオリ	マヨネーズ	746
3	金	【キーマカレーライス】 白ごはん	キーマカレー ○フレンチサラダ	牛肉 豚肉 大豆 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 小麦粉 ジャが芋 砂糖	バター 菜種油	831
6	月	《給食レシピコンクール受賞献立》 梅の実ひじきと枝豆ごはん	鶏肉のソテーと夏野菜ぞえ ○魚そうめんのお吸い物	鶏肉 ベーコン 魚そうめん 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	梅 オクラ パプリカ 人参	枝豆 玉ねぎ スズキニ にんにく しめじ 椎茸	米	菜種油	726
7	火	黒糖食パン	でかにんにくジャージャー麺 ○ごぼうとピーナッツのサラダ	豚肉 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ でかにんにく しょうが たけのこ 椎茸 きゅうり ごぼう レモン	黒糖パン 焼きそば麺 砂糖	菜種油 ごま油 ピーナッツ	794
8	水	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 ビーマン 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 砂糖 だん粉 白玉もち	菜種油 ごま油	733
9	木	【チキン竜田バーガー】 横割り丸パン 《手作りの愛情献立》	チキン竜田 ○マヨネーズサラダ ミネストローネ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン だん粉 ジャが芋 砂糖	菜種油 マヨネーズ	771
10	金	《納豆(710)の日》 麦ごはん	鶏とじゃが芋のうま煮 ○春雨の酢の物 一食納豆	鶏肉 ハム 納豆	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく きゅうり もやし	米 麦 ジャが芋 春雨 砂糖	菜種油	795
13	月	【夏野菜カレーライス】 麦ごはん	夏野菜カレー ○ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン 人参	玉ねぎ なす コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン	米 麦 小麦粉 ジャが芋 砂糖	バター 菜種油	792
14	火	ワンローフパン 一食はちみつ&マーガリン	ホキフライ ○ジャーマンポテト 洋風卵スープ	ホキ ベーコン ウインナー 鶏卵	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	パン 小麦粉 パン粉 ジャが芋 だん粉 はちみつ マーガリン	菜種油 バター マヨネーズ	764
15	水	白ごはん	鶏肉の照り焼き ○五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	しょうが ごぼう れんこん こんにゃく 玉ねぎ しめじ	米 だん粉 砂糖	菜種油 ごま	759
16	木	ミルククレーセントロール	でかにんにくとトマトのスパゲティ 星のチーズサラダ アイスクリーム	豚肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ アイスクリーム	人参 トマト パセリ パプリカ	玉ねぎ なす でかにんにく 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	821

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きのニンニクで、
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、生のでかにんにくが出回る月には、給食でも献立名に入れて、
お知らせをし、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)



※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



福岡県学校給食レシピコンクール 受賞献立

昨年度実施された「福岡県学校給食レシピコンクール」で
優良賞を受賞した水巻中学校の生徒の献立を給食用にアレンジし、
6日(月)の給食に登場します。

夏野菜をたくさん使ったこの季節らしい献立になっています。
ぜひ、この機会に毎日の給食のこと、福岡県のおいしい食材の
ことなどについて、おうちでもお話しただけるとうれしいです。

