



# 令和5年度5月 スクールランチ献立表



2023/4/27  
中村学園女子中学校

日	曜	テーマ 学校行事	主食 一汁 (汁物)	三菜 主菜(焼物、炒め物、揚げ物など) 副菜(野菜の煮物、サラダなど) 副々菜(和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料					栄養価			
						おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
1	月	12時給食	麦ごはん みそ汁	肉じゃが 高野豆腐のさっと煮 ほうれん草のおかか和え りんご グレープフルーツ	○	牛肉 高野豆腐 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ ほうれん草 グリーンピース 小松菜	玉ねぎ えのき りんご グレープ	米 押し麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	サラダ油	749	30.5	21.1
男の子の成長を祝う端午の節句では、竹のようにまっすぐ元気に育ってほしいという願いを込めてだけのこを食べます。														
2	火	端午の節句 献立 かみかみ献立	ちまき風炊き込みご飯 すまし汁	さわらの竜田揚げ ☆若竹煮 白菜の浅漬け フルーツゼリー	○	さわら 鶏肉 干しエビ	牛乳 わかめ	リーフレタス 人参 小松菜 葉ねぎ	しょうが しいたけ 山菜 だけのこと 玉ねぎ レモン 白菜 きゅうり フルーツカクテル	米 押し麦 砂糖 片栗粉 もち米 ゼリー	サラダ油 ごま油	733	30.8	23.1
3	水	憲法記念日												
4	木	みどりの日												
5	金	こどもの日												
8	月	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	鶏肉のしそチーズフライ ☆こんにやくとれんこんのきんぴら きゅうりとカニカマの酢の物 りんご パイン	○	鶏肉 鶏卵 カニカマ みそ	牛乳 チーズ わかめ	大葉 人参 リーフレタス 葉ねぎ	れんこん きゅうり キャベツ りんご パイン	米 押し麦 小麦粉 パン粉 こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま	864	37.6	31.3
9	火	世界の料理 『中国』	麦ごはん かき玉 スープ	麻婆豆腐 春雨とピーマンのオイスター炒め 白菜の中華和え ごまだんご	○	豆腐 豚肉 牛肉 鶏卵	牛乳 わかめ	葉ねぎ 人参 ピーマン	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 白菜 きゅうり	米 押し麦 砂糖 片栗粉 春雨 ごまだんご	サラダ油 ごま油	787	29.1	29.5
10	水		麦ごはん ふりかけ みそ汁	鮭の幽庵焼き がんもの煮物 ひじきのさっぱり和え オレンジ キウイ	○	鮭 がんもどき みそ	牛乳 ひじき	リーフレタス 人参 さやいんげん 葉ねぎ	きゅうり コーン 大根 しめじ オレンジ キウイ	米 押し麦 ふりかけ 砂糖	梅ドレ	647	33.7	16.9
11	木		ロール パン ほうれん草の ポタージュ	チキンのトマト煮 パンプキンサラダ キャベツソテー りんご グレープフルーツ	○	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	ホールトマト パプリカ ほうちや ブロッコリー パセリ 人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ りんご グレープフルーツ	ロールパン 砂糖 マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	822	36.5	36.9
12	金	12時給食 郷土料理 『福岡』 かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	☆牛肉の柳川風煮 ☆がめ煮 あちら漬け 筑紫もち風	○	牛肉 鶏卵 鶏肉 きな粉	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ スナップエンドウ さやいんげん	玉ねぎ ごぼう れんこん きゅうり しいたけ 切干大根 きくらげ えのき	米 押し麦 砂糖 さといも こんにやく もち	ごま油	898	32.7	25.3
中村学園の創立者である「中村ハル先生」考案のカレーは、甘味には砂糖ではなくトマトケチャップを使用し、とろみには帝国ホテル式の片栗粉を用いる方法を取り入れたそうです。														
15	月	創立記念日 献立	麦ごはん コンソメ スープ	ハル先生風カレー コールスローサラダ いんげんソテー 福神漬 パイン オレンジ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ホールトマト グリーンピース さやいんげん	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ コーン 福神漬 オレンジ パイン	米 押し麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖	サラダ油 無塩バター コールスロドレ	700	24.2	22.4
16	火	中間考査		スクールランチなし										
17	水	創立記念日												
18	木	中間考査		スクールランチなし										
考査最終日は、麺料理の日です。熱々のうどんをいただきます。														
19	金	中間考査 麺の日		肉うどん 小松菜と油揚げのさっと煮 青りんごゼリー	○	牛肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ	うどん 砂糖 ゼリー		639	22.9	25.1
22	月		麦ごはん コンソメ スープ	豚天のデミソース ミニオムレツ キャベツとサラミのサラダ グレープフルーツ パイン	○	豚肉 みそ オムレツ サラミ	牛乳	リーフレタス 人参 パセリ	キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ パイン グレープフルーツ	米 押し麦 小麦粉 天ぷら粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 イタリアンドレ	852	31.5	36.0
23	火	かみかみ献立	コーン ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ☆しらたきの炒め煮 ☆きゅうりのじゃこ和え りんご キウイ	○	豆腐ハンバーグ 角天 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめん	かぼちゃ 葉ねぎ 人参 さやいんげん リーフレタス	コーン 大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ りんご キウイ	米 押し麦 砂糖 片栗粉 こんにやく	サラダ油 和風ドレ	745	32.3	19.0
24	水	12時給食 かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	ちくわのポテト詰め天ぷら チンゲン菜のカレー炒め ☆切干大根の酢の物 りんご オレンジ	○	ちくわ ツナ 鶏卵 豚肉	牛乳 わかめ	リーフレタス チンゲン菜 大葉 葉ねぎ 人参	きゅうり 玉ねぎ 切干大根 えのき にんにく オレンジ りんご	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 天ぷら粉	マヨネーズ サラダ油	743	24.1	25.6
25	木	中3給食なし (調理実習) かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	さばの煮付け アスパラのツナ和え ☆切り昆布の炒め煮 パイン キウイ	○	さば 豆腐 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 スナップエンドウ アスパラガス 葉ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 白菜 キウイ パイン	米 押し麦 砂糖	ごま醤油ドレ	745	34.3	22.2
26	金		食パン コンソメ スープ	鶏肉のハニーマスタードソース ジャーマンポテト 野菜のマリネ いよかんゼリー	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン リーフレタス パプリカ パセリ	きゅうり レモン 玉ねぎ	食パン 小麦粉 じゃがいも はちみつ ゼリー	サラダ油 オリーブ油 レモンマリネドレ	688	31.1	27.9
29	月		麦ごはん コンソメ スープ	白身魚の香草パン粉焼き スパゲッティサラダ ほうれん草のソテー オレンジ キウイ	○	白身魚 ツナ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ リーフレタス	玉ねぎ きゅうり キャベツ しめじ オレンジ キウイ	米 押し麦 小麦粉 パン粉 スパゲッティ 砂糖	マヨネーズ オリーブ油 サラダ油	624	26.3	19.6
30	火		麦ごはん みそ汁	キャベツたっぷりメンチカツ ぜんまいの炒り煮 大根の梅肉和え りんご グレープフルーツ	○	合いびき肉 鶏卵 みそ 油揚げ かつお節	牛乳	リーフレタス 人参 小松菜 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ ぜんまい 梅肉 大根 りんご グレープフルーツ	米 押し麦 パン粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	サラダ油	803	28.9	27.3
31	水	世界の料理 『インド』	サフラン ライス 野菜 スープ	タンドリーチキン サモサ風 ひよこ豆のサラダ ヨーグルト	○	鶏肉 ハム 大豆ミックス	牛乳 ヨーグルト	リーフレタス 人参 トマト グリーンピース パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく レモン 枝豆 セロリ	米 押し麦 餃子の皮 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	932	37.1	41.1

※ かみかみ献立：★は、よくかんで食べてほしい献立です。かむことを意識して食べましょう。  
 ※ ♥Lucky Day♥：♥は型抜きにんじんが入った献立です。当たった人はラッキーですよ！  
 ※ 献立は変更になる場合があります。

栄養価平均値	763	30.8	26.5
給食の基準量	830	31.0	27.3