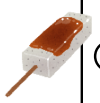
令和６年度５月 スクールランチ献立表

2024/4/30
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 おもに体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆	おもに体の組織をつくる 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える その他の野菜・果物	おもにエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーになる 種実類・油脂類	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
1	水	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ☆しらたきの炒め煮 ☆ごぼうサラダ りんご　グレープフルーツ	○	豆腐ハンバーグ ちくわ みそ	牛乳 わかめ	リーフレタス 人参　さやいんげん 葉ねぎ	大根　ねぎ ごぼう 玉ねぎ　りんご グレープフルーツ	米　押し麦 砂糖　片栗粉 こんにゃく	サラダ油 マヨネーズ ごま	734	26.9	21.5
2	木	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	とり天 ☆若竹煮 ほうれん草のおひたし ミニ柏餅	○	鶏肉	牛乳 わかめ 干しエビ	人参　ほうれん草 リーフレタス 葉ねぎ	しいたけ　山菜 にんにく　しょうが　たけのこ しめじ　玉ねぎ えのき	米　押し麦 砂糖　小麦粉 天ぷら粉 かしわもち	ごま油 サラダ油	830	35.7	29.3
3	金	憲法記念日												
6	月	振替休日												
7	火	かみかみ献立	チャーハン 中華スープ	麻婆豆腐 チンゲン菜と桜えびの炒め物 ☆切干大根のナムル パイン　黄桃	○	焼豚 鶏卵 豆腐 豚肉	牛乳 桜えび	葉ねぎ チンゲン菜 人参 水菜	ねぎ　玉ねぎ しょうが　にんにく 切干大根　きゅうり 黄桃　パイン	米　押し麦 砂糖　片栗粉	ごま油 サラダ油 ごま	724	31.0	24.6
8	水		麦ごはん みそ汁	赤魚の竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え りんご　キウイ	○	赤魚 高野豆腐 鶏卵　かつお節 油揚げ　みそ	牛乳	リーフレタス さやいんげん 人参　ほうれん草 葉ねぎ	しょうが　白菜 キャベツ りんご　キウイ	米　押し麦 砂糖　片栗粉	サラダ油	708	34.0	22.2
9	木		食パン コーンスープ	チキンのトマト煮 パンプキンサラダ キャベツソテー オレンジ　パイン	○	鶏肉 鶏卵	牛乳	ホールトマト バジル　ブロッコリー かぼちゃ　ピーマン 人参　パセリ	玉ねぎ　きゅうり マッシュルーム キャベツ オレンジ　パイン	食パン 砂糖　マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	774	34.9	32.0
10	金	郷土料理 『熊本』 かみかみ献立	麦ごはん タイピーエン	☆牛肉とれんこんの甘辛炒め ☆豆腐とこんにゃくの田楽風 きのこの高菜炒め いきなり団子 	○	牛肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	パプリカ（赤、黄） リーフレタス 枝豆　人参　高菜	れんこん　しめじ エリンギ　キャベツ きくらげ 玉ねぎ	米　押し麦 こんにゃく　砂糖 春雨　さつまいも あんこ　白玉粉　小麦粉	サラダ油 ごま油	959	35.0	28.4
13	月	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	鶏肉のしそチーズサンドフライ ☆切り昆布と角天の煮物 いんげんのごま和え りんご　キウイ	○	鶏肉 角天 油揚げ みそ	牛乳 チーズ 昆布 わかめ	しそ　人参 リーフレタス さやいんげん 葉ねぎ	玉ねぎ りんご　キウイ	米　押し麦 小麦粉　パン粉 砂糖	サラダ油 ごま	803	35.7	28.6
中村学園の創立者である中村ハル先生考案のカレーライスを給食風にアレンジして提供します。甘みは砂糖ではなくトマトケチャップを使用し、とろみには片栗粉を用いています。														
14	火	創立記念献立 ♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメスープ	ハル先生風カレー ブロッコリーのレモンマリネ アスパラときのこのソテー　福神漬 パイン　オレンジ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参　ホールトマト グリンピース　パセリ ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ　しいたけ しょうが　にんにく コーン　しめじ　福神漬 キャベツ　オレンジ　パイン	米　押し麦 じゃがいも 片栗粉	サラダ油 無塩バター レモンマリネドレ	702	25.2	22.2
15	水	かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	鮭の幽庵焼き　かぼちゃの天ぷら ☆きんぴらごぼう キャベツの塩昆布和え きなこだんご	○	鮭 きな粉	牛乳 塩昆布 わかめ	リーフレタス かぼちゃ　人参 葉ねぎ	キャベツ　きゅうり ごぼう	米　押し麦 砂糖　天ぷら粉 ふ　白玉団子	サラダ油 ごま	708	29.4	14.8
16	木		わかめごはん みそ汁	肉じゃが 白菜とちりめんの炒め物 ほうれん草のマヨサラダ 焼きプリンタルト	○	牛肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 たきこみわかめ ちりめん	人参　グリンピース ほうれん草 葉ねぎ	玉ねぎ　白菜 大根	米　押し麦 じゃがいも こんにゃく　砂糖 焼きプリンタルト	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	825	28.8	29.4
17	金	創立記念日												
20	月	中間考査												
21	火	中間考査												
22	水	中間考査 麺の日		とんこつラーメン ぎょうざの二色揚げ 甘夏ゼリー	○	鶏肉 鶏卵 ぎょうざ 焼豚	牛乳 青のり	リーフレタス	もやし　きくらげ ねぎ	中華めん 天ぷら粉 小麦粉 ゼリー	サラダ油	752	33.6	22.0
23	木		麦ごはん みそ汁	とろ～りカツ丼 大豆とひじきの煮物 もやしとピーマンの炒め りんご　グレープフルーツ	○	豚肉 大豆 角天 みそ	牛乳 ひじき	リーフレタス 人参　葉ねぎ 枝豆　ピーマン 小松菜	玉ねぎ　もやし りんご グレープフルーツ	米　押し麦 小麦粉　パン粉 砂糖　片栗粉	サラダ油	796	30.7	28.2
24	金		麦ごはん コンソメスープ	バッファローチキン じゃがいものクリーム煮 パプリカのマリネ オレンジ　パイン	○	鶏肉	牛乳	リーフレタス グリンピース パプリカ（赤、黄） 人参　パセリ	にんにく　きゅうり レタス　玉ねぎ オレンジ　パイン	米　押し麦 じゃがいも 砂糖	マーガリン	834	33.4	34.9
27	月		麦ごはん すまし汁	豚肉のねぎ塩炒め 里芋のみそ煮 きゅうりとカニカマの和え物 黒ごまプリン	○	豚肉 鶏肉 カニカマ みそ	牛乳	人参　小松菜 リーフレタス 葉ねぎ	玉ねぎ　ポッカレモン ねぎ　しょうが にんにく　きゅうり	米　押し麦 さといも　砂糖 プリン	サラダ油	728	35.0	21.5
28	火	12時給食	コッペパン すまし汁	焼きそば ちくわの磯部揚げ オクラのごま和え りんご　キウイ	○	豚肉 かまぼこ ちくわ	牛乳 青のり	人参 リーフレタス オクラ　葉ねぎ チンゲン菜	キャベツ　玉ねぎ しょうが りんご　キウイ	コッペパン 蒸し中華めん 天ぷら粉 砂糖	サラダ油 ごま	684	27.5	20.6
29	水		麦ごはん コンソメスープ	白身魚のフリッター たらこスパソテー ブロッコリーサラダ パイン　黄桃	○	たら ツナ たらこ 鶏卵	牛乳 のり	リーフレタス ブロッコリー 人参	玉ねぎ パイン　黄桃	米　押し麦 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 野菜いっぱいドレ	708	30.6	19.5
30	木	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 大豆ミックス ハム	牛乳 ヨーグルト	リーフレタス グリンピース 枝豆　人参 トマト　パセリ	玉ねぎ　しょうが にんにく　ポッカレモン きゅうり セロリ	米　押し麦 餃子の皮　じゃがいも	マーガリン オリーブ油	904	35.6	40.3
31	金	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	キャベツたっぷりメンチカツ ☆こんにゃくとぜんまいの炒り煮 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 きぬさや 葉ねぎ	玉ねぎ　キャベツ ぜんまい　大根　梅肉 しめじ　りんご グレープフルーツ	米　押し麦 パン粉　小麦粉 こんにゃく 砂糖	サラダ油	802	30.0	27.1

※　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。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
栄養価平均値	**776**	**31.8**	**26.0**
給食の基準量	830	31.0	27.3