



令和6年度10月 スクールランチ献立表



2024/9/27
中村学園女子中学校

日	曜	テーマ 学校行事	主食 一汁 (汁物)	主菜 (焼物、炒め物、揚げ物など) 副菜 (野菜の煮物、サラダなど) 副菜 (和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもひ材料						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)			
						魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
1	火	かみかみ献立	麦ごはん わかめスープ	酢豚 ☆白菜と桜えびのソテー チンゲン菜のナムル りんご	○	豚肉	牛乳 桜えび わかめ	リーフレタス 水菜 チンゲン菜 人参 葉ねぎ ピーマン パプリカ(赤)	しょうが 玉ねぎ 白菜 りんご	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	682	29.0	17.6
2	水	かみかみ献立	わかめごはん すまし汁	赤魚の漬け焼き 小松菜としめじの煮びたし ☆れんこんのごまドレサラダ プリン	○	豆腐	牛乳 炊き込みわかめ	小松菜 人参 葉ねぎ	しめじ れんこん コーン えのき	米 押し麦 砂糖 プリン	ごま油 ごまドレ ごま	634	29.3	16.3
3	木	♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメ スープ	カレーライス ポテトサラダ アスパラガスのソテー オレンジ	○	豚肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり ヤングコーン オレンジ	米 押し麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 カレーウ マヨネーズ	723	22.3	27.7
4	金	中1 4限給食 (水泳実習) ☆生徒レシピ	麦ごはん みそ汁	肉豆腐 ☆大根ステーキ チーズ載せ パプリカのドレ和え 梨	○	豆腐 牛肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	人参 葉ねぎ パプリカ(黄、赤)	玉ねぎ 白菜 ごぼう ねぎ もやし 大根 梨 きゅうり キャベツ	米 押し麦 砂糖	サラダ油 焼肉のたれ 野菜いっぱいドレ	663	27.7	21.5
7	月	☆生徒レシピ	麦ごはん みそ汁	とり天 ☆E170と長芋の「リック」ターしょう油炒め ほうれん草のおひたし 黄桃	○	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	リーフレタス 葉ねぎ 人参 ほうれん草	にんにく しょうが エリンギ えのき 玉ねぎ 黄桃	米 押し麦 砂糖 山芋 小麦粉 天ぷら粉	ごま油 サラダ油 無塩バター	736	28.6	28.1
8	火	中1 4限給食 (水泳実習)	麦ごはん 中華風かき玉 スープ	麻婆豆腐 ビーフソテー きゅうりの中華和え 梨	○	豆腐 豚肉 鶏卵	牛乳	人参 ビーマン 葉ねぎ	玉ねぎ ねぎ しいたけ きくらげ きゅうり 梨	米 押し麦 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま油	712	29.7	21.7
9	水	☆生徒レシピ	麦ごはん みそ汁	豚肉と野菜の炊き合わせ ☆しらすとネギの和風ゆずパスタ オクラのおかか和え パイ	○	豚肉 みそ がんととき 鶏卵 かつお節	牛乳 しらすぼし	人参 フロッコリー 葉ねぎ オクラ ほうれん草	白菜 ごぼう 玉ねぎ ゆず パイ	米 押し麦 こんにゃく 砂糖 スパゲッティ		714	32.6	18.6
10	木	世界の料理 『タイ』 ☆生徒レシピ	麦ごはん コンソメ スープ	カバオライス いかとセロリのソテー ヤムウンセン ☆蜜柑ヨーグルトゼリー	○	鶏肉 えび いか 豚肉 ゼラチン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン パプリカ(赤) リーフレタス バジル 人参 パセリ	玉ねぎ コーン セロリ にんにく きゅうり きくらげ ポッカレモン みかん缶	米 押し麦 砂糖 春雨 はちみつ	サラダ油	678	35.4	17.5
11	金	中1ランチなし (テーブルマナー 講習)	梅ひじきご はん すまし汁	肉じゃが 高野豆腐の白煮 キャベツの塩昆布和え りんご	○	牛肉 高野豆腐	牛乳 梅ひじきご飯の素 塩昆布 わかめ	人参 ビーマン グリーンピース 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり りんご	米 押し麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ふ		765	27.1	25.7
14	月	スポーツの日												
15	火	かみかみ献立	麦ごはん コンソメ スープ	バジルチキンカツ ☆ごぼうとベーコンの塩炒め 水菜サラダ キウイ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	バジル 人参 リーフレタス 水菜 パセリ	ごぼう コーン 玉ねぎ キウイ	米 押し麦 小麦粉 パン粉	サラダ油 サウザンドレ ごま醤油ドレ	821	33.0	35.9
16	水		麦ごはん みそ汁	秋鮭のもみじ焼き レバーとじゃがいもの揚げ煮 ほうれん草のごま和え 黒糖わらびもち	○	鮭 鶏レバー みそ きな粉	牛乳	人参 ほうれん草 葉ねぎ	えのき 大根 しめじ	米 押し麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	848	35.8	28.7
17	木	世界の料理 『韓国』 中1 4限給食 (水泳実習)	麦ごはん コムタス スープ	ブルコギ チヂミ もやしのナムル りんご	○	牛肉	牛乳	人参 ビーマン リーフレタス にら	玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり ねぎ りんご	米 押し麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 ごま	754	29.1	26.2
18	金	☆生徒レシピ	麦ごはん レタスス ープ	☆鶏肉とキノコのクリーム煮 さつまいものレモン煮 カリフラワーのソテー パイ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー パセリ 人参	しめじ エリンギ まいたけ 玉ねぎ カリフラワー コーン レモン レタス オレンジ	米 押し麦 さつまいも 砂糖	サラダ油	708	31.0	17.0
21	月	中1 4限給食 (水泳実習)	麦ごはん 中華ス ープ	豚キムチ ぎょうざの二色揚げ 切干大根のドレ和え グレープフルーツ	○	豚肉 ぎょうざ	牛乳 青のり	人参 にら リーフレタス 葉ねぎ	もやし キムチ 切干大根 きゅうり 玉ねぎ グレープフルーツ	米 押し麦 天ぷら粉 小麦粉 砂糖	ごま サラダ油 チョレギドレ	735	32.3	25.6
22	火	☆生徒レシピ かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	☆レンコンハンバーグ かぼちゃの煮物 ひじきのさっぱり和え ぶどうゼリー	○	合いびき肉 油揚げ 鶏卵 みそ	牛乳 ひじき	リーフレタス かぼちゃ 人参 葉ねぎ	レンコン 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ ぶどうゼリー	米 押し麦 パン粉 砂糖	梅ドレ	806	33.8	23.2
23	水	芸術鑑賞		スクールランチなし										
24	木	かみかみ献立 ☆生徒レシピ 12時給食	☆さつまいもと鶏 肉の炊き込みご飯 みそ汁	揚げ豆腐の野菜あんかけ ☆たけのこの高菜炒め 大根のマヨ和え 柿	○	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 カニカマ	牛乳	人参 葉ねぎ パプリカ(赤) 高菜漬 小松菜	玉ねぎ 白菜 しめじ もやし ねぎ たけのこ 大根 柿	米 押し麦 さつまいも 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	ごま サラダ油 ごま油 マヨネーズ	866	31.4	32.0
25	金	12時給食	コッパン コンソメ スープ	白身フライ タルタルソース 野菜のカレーソテー ブロッコリーのドレ和え りんご	○	ホキ 鶏卵 豚肉	牛乳	リーフレタス 人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しいたけ 大根 りんご	コッパン 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ 野菜いっぱいドレ	682	29.7	34.8
28	月	☆生徒レシピ	麦ごはん コンソメ スープ	チキンのトマト煮 ☆じゃがいものたらこバター レタスサラダ オレンジ	○	鶏肉 明太子	牛乳	ホールトマト バジル 人参 ブロッコリー ベーコン パセリ	玉ねぎ レタス マッシュルーム きゅうり キャベツ オレンジ	米 押し麦 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 無塩バター ごまドレ	755	32.2	28.0
29	火	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	とろ〜りカツ丼 ☆根菜の煮物 白菜の磯和え 黄桃	○	豚肉 鶏肉 鶏卵 みそ	牛乳 青のり	リーフレタス 人参 さやいんげん 葉ねぎ	玉ねぎ れんこん ごぼう しいたけ 白菜 なめこ 黄桃	米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	854	34.6	30.9
30	水	ハロウィン献立	ロールパン -	パンプキンシチュー ウィンナーとキャベツのソテー 野菜のマリネ ガトーショコラ	○	鶏肉 ウィンナー 鶏卵	牛乳	かぼちゃ 人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	ロールパン 砂糖 ココア チョコレート 小麦粉	サラダ油 無塩バター	950	32.0	49.2
31	木	中2ランチなし (調理実習)	麦ごはん 春雨ス ープ	青椒肉絲 青菜の卵炒め もやしの中華和え ごまだんご	○	牛肉 鶏卵 中華クラゲ	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 チンゲン菜 リーフレタス	玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり しめじ	米 押し麦 片栗粉 砂糖 春雨 ごまだんご	サラダ油 ごま ごま油	767	28.8	31.1

※ 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。
 ※ ☆は生徒が考えたレシピです。

栄養価平均値	755	30.7	26.5
給食の基準値	830	31.0	27.3