



令和7年度5月 スクールランチ献立表



2025/4/28

中村学園女子中学校

日	曜	テーマ 学校行事	主食	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			
			一汁 （汁物）			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	木	かみかみ献立	麦ごはん	豆腐ハンバーグ ☆春雨の炒め物 ☆ごぼうサラダ りんご	○	豆腐ハンバーグ	牛乳	リーフレタス	大根 ねぎ	米 押し麦	サラダ油	757	27.3	22.4
			みそ汁			豚肉	わかめ	人参 ビーマン	ごぼう	砂糖 片栗粉	マヨネーズ			
2	金	端午の節句献立 かみかみ献立	ちまき風炊き込みご飯	とり天 ☆若竹煮 ほうれん草のおひたし ミニ柏餅	○	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	しいたけ 山菜	米 押し麦	ごま油	827	35.7	29.3
			すまし汁			わかめ	干しエビ	リーフレタス	しょうが にんにく たけのこ	砂糖 小麦粉	サラダ油			
5	月	こどもの日												
6	火	振替休日												
7	水	かみかみ献立	チャーハン	麻婆豆腐 ☆桜えびとチンゲン菜の炒め物 ☆切干大根のナムル パイン	○	焼豚	牛乳	葉ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	米 押し麦	ごま油	708	30.9	24.3
			わかめ スープ			鶏卵	桜えび	チンゲン菜	しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	サラダ油			
8	木	12時給食 調理実習 中1・2のみ	麦ごはん	赤魚の竜田揚げ 高野豆腐の卵とし 白菜のおかか和え 青りんごゼリー	○	赤魚	牛乳	リーフレタス	しょうが 白菜	米 押し麦	サラダ油	688	31.5	20.1
			みそ汁			高野豆腐	小松菜	キャベツ	砂糖 片栗粉					
9	金		食パン	チキンのトマト煮 パンプキンサラダ キャベツソテー 黄桃	○	鶏肉	牛乳	ホールトマト	玉ねぎ きゅうり	食パン	サラダ油	769	34.5	31.6
			コーン スープ			ハム	バジル ブロッコリー	マッシュルーム	砂糖 マカロニ	マヨネーズ				
12	月		麦ごはん	白身魚の幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ白玉	○	ホキ	牛乳	リーフレタス	キャベツ きゅうり	米 押し麦	サラダ油	748	30.6	17.2
			すまし汁			合いびき肉	塩昆布	かぼちゃ	れんこん	砂糖 てんぷら粉				
13	火	郷土料理 『熊本』 かみかみ献立	麦ごはん	☆牛肉とれんこんの甘辛炒め ☆豆腐とこんにゃくの田楽風 大根の高菜炒め いきなり団子	○	牛肉	牛乳	パプリカ（赤、黄）	れんこん	米 押し麦	サラダ油	955	34.6	28.3
			タイピー エン			豆腐	枝豆 人参 高菜	キャベツ 大根	こんにゃく 砂糖	ごま油				
14	水	かみかみ献立	麦ごはん	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 オレンジ	○	鶏肉	牛乳	しそ 人参	玉ねぎ	米 押し麦	サラダ油	765	33.7	27.4
			みそ汁			角天	チーズ	リーフレタス	オレンジ	小麦粉 パン粉	ごま			
15	木		コッペ パン	焼きそば ちくわの磯部揚げ オクラのおかか和え キウイ	○	豚肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン	サラダ油	664	27.9	20.1
			すまし汁			かまぼこ	青のり	リーフレタス	しょうが もやし	蒸し中華めん				
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。														
16	金	創立記念献立 ♡Lucky Day♡	麦ごはん	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 りんご	○	鶏肉	牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ しいたけ	米 押し麦	サラダ油	722	26.6	23.7
			コンソメ スープ			ベーコン	グリンピース パセリ	しょうが にんにく	じゃがいも	無塩バター				
19	月		麦ごはん	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 パイン	○	豚肉 鶏卵	牛乳	リーフレタス	玉ねぎ	米 押し麦	サラダ油	793	31.1	28.4
			みそ汁			大豆	ひじき	人参 葉ねぎ	もやし	小麦粉 パン粉				
20	火	12時給食	麦ごはん	パッファローチキン じゃがいものクリーム煮 パプリカのマリネ グレープフルーツ	○	鶏肉	牛乳	リーフレタス	にんにく きゅうり	米 押し麦	マーガリン	829	33.2	34.9
			コンソメ スープ				グリンピース	レタス 玉ねぎ	じゃがいも	砂糖				
21	水	かみかみ献立	麦ごはん	鮭の香草パン粉焼き ☆れんこんサラダ ほうれん草とコーンのソテー オレンジ	○	鮭	牛乳	バジル にんにく	れんこん	米 押し麦	マーガリン	616	29.1	18.9
			ミネスト ラスープ			ベーコン	リーフレタス	きゅうり キャベツ	小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油				
22	木	認定考査 中1・2のみ	チキンラ イス	オムライス 薄焼き卵 コンビネーションサラダ 〜選べるドレッシング〜 りんご	○	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	米 押し麦	サラダ油	645	27.5	21.5
			ジュリエ ンスープ			オムライスシート	グリンピース	キャベツ	砂糖	野菜いっぱいドレ				
23	金	認定考査	麦ごはん	青椒肉絲（チンジャオロース） シュウマイ もやしの中華和え 豆花（トウファ）	○	豚肉	牛乳	ピーマン	玉ねぎ たけのこ	米 押し麦	サラダ油	786	38.7	27.6
			すまし汁			シュウマイ	リーフレタス	レタス もやし	片栗粉					
26	月		麦ごはん	豚肉のねぎ塩炒め 里芋のみそ煮 きゅうりとカニカマの酢の物 キウイ	○	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ ポッカレモン	米 押し麦	サラダ油	668	33.3	18.3
			すまし汁			鶏肉	わかめ	リーフレタス	ねぎ しょうが	さといも 砂糖				
27	火	かみかみ献立	わかめ ごはん	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 黒ゴマプリン	○	牛肉	牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ 白菜	米 押し麦	サラダ油	797	28.7	28.6
			みそ汁			ツナ	たきこみわかめ	ほうれん草	大根	じゃがいも	ごま油			
28	水		麦ごはん	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 りんご	○	たら	牛乳	リーフレタス	玉ねぎ	米 押し麦	サラダ油	700	30.4	19.3
			コンソメ スープ			ツナ	のり	ブロッコリー	りんご	小麦粉	オリーブ油			
29	木	世界の料理 『インド』	サフラン ライス	タンドリーチキン サモサ風 まめ豆サラダ ヨーグルト	○	鶏肉	牛乳	リーフレタス	玉ねぎ しょうが	米 押し麦	マーガリン	895	35.4	40.3
			野菜 スープ			大豆	ヨーグルト	グリンピース	にんにく ポッカレモン	餃子の皮 じゃがいも	オリーブ油			
30	金	かみかみ献立	麦ごはん	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 オレンジ	○	合いびき肉	牛乳	リーフレタス	玉ねぎ キャベツ	米 押し麦	サラダ油	784	29.9	27.0
			みそ汁			鶏卵 みそ	人参 小松菜	ぜんまい 大根 梅肉	パン粉 小麦粉	ごんじゃく				
31	土	土曜授業	胚芽ロール パン	ボークチャップ ベイクドポテト ピクルス パイン	○	豚肉	牛乳	リーフレタス	玉ねぎ	胚芽ロールパン	バター	686	31.4	32.1
			ガンボ スープ			チーズ	パセリ 人参	きゅうり	小麦粉	サラダ油				

※ 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	752	31.5	25.8
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋