



令和7年度6月 スクールランチ献立表



2025/5/30

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			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)			
2	月		麦ごはん 中華風かき玉スープ	豚キムチ ビーフソテー きゅうりの中華和え ごまだんご	○	豚肉 中華くらげ 卵	牛乳 わかめ	人参 にら ピーマン 葉ねぎ サニーレタス	もやし キムチ 玉ねぎ きくらげ きゅうり	米 押し麦 ビーフン 砂糖 片栗粉 ごまだんご	ごま サラダ油 ごま油	757	33.4	25.1
3	火	体育祭		スクールランチなし										
4	水	体育祭		スクールランチなし										
5	木	振休		スクールランチなし										
6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせ、スクールランチではカルシウムを豊富に含む食材や噛み応えのある食材を用いています。														
6	金	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	☆さかなのフライ/タルタルソース さつまいもの甘煮 ☆切干大根の青じそ和え りんご	○	あじ みそ 卵	牛乳 わかめ	大葉 パセリ サニーレタス 葉ねぎ	玉ねぎ 切干大根 きゅうり 白菜 りんご レモン	米 押し麦 砂糖 パン粉 さつま芋	サラダ油 マヨネーズ 青じそドレ	830	28.7	30.5
かみかみ高菜ごはらは、素揚げした大豆やじゃこが入った噛み応えのある混ぜご飯です。しっかり噛んで食べましょう。														
9	月	かみかみ献立 12時給食	☆かみかみ 高菜ごは みそ汁	豚肉のカラフルねぎソース ☆れんこんのきんぴら 大根ともずくの酢の物 パイ	○	豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん もずく	高菜漬 人参 パプリカ(黄、赤) 葉ねぎ サニーレタス	玉ねぎ ねぎ しょうが れんこん 大根 きゅうり パイ	米 押し麦 砂糖	サラダ油 ごま うま塩ドレ ごま油	748	34.5	24.8
かみかみ牛丼は、玉ねぎやごぼう、こんにゃくを炒め煮にして調理しました。よく噛むことで、脳の血流UP&消化吸収UPも期待できます。														
10	火	かみかみ献立	☆かみかみ み牛丼 すまし汁	☆高野豆腐のから揚げ オクラの梅おかか和え 抹茶ゼリー	○	牛肉 かつお節 あずき みそ 高野豆腐	牛乳	オクラ サニーレタス かいわれ	玉ねぎ しょうが ごぼう にんにく 梅干	米 押し麦 こんにゃく 砂糖 そうめん 片栗粉 抹茶ゼリー	サラダ油	927	30.8	42.8
11	水		麦ごはん 具だくさん みそ汁	鮭の塩こうじ焼き/さつま芋の天ぷら 明太子スパ きゅうりとえのきの生姜和え オレンジ	○	鮭 明太子 油揚げ みそ	牛乳 のり	葉ねぎ 人参 チンゲン菜 サニーレタス	しょうが しめじ きゅうり えのき 玉ねぎ オレンジ	米 押し麦 砂糖 スパゲッティ さつま芋 てんぷら粉	サラダ油	666	30.8	16.9
八宝菜の「は」は「たくさん」、菜は「おかず」という意味で、白菜、豚肉、きくらげなどたくさんの具材を使っています。マラーカオは、中国風蔡シカステラです。														
12	木		麦ごはん わかめ スープ	八宝菜 揚げ春巻 バンバンジーサラダ マラーカオ	○	豚肉 シーフードミックス 鶏卵 鶏肉 春巻	牛乳 わかめ 練乳	人参 サニーレタス 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ エリンギ きゅうり	米 押し麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 ごま油 棒棒鶏ソース ごま	878	35.4	31.5
13	金	♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメ スープ	チキンカレーライス 野菜サラダ ほうれん草ソテー 福神漬 すいか	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト 水菜 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 福神漬 すいか	米 押し麦 砂糖 コーン	サラダ油 カレールウ ごまドレ	788	26.4	32.6
16	月		麦ごはん 中華 スープ	豚天のチリソースかけ だし巻き卵のきのこあんかけ もやしとニラのナムル りんご	○	豚肉 だし巻き卵	牛乳 わかめ	にら 人参 サニーレタス	玉ねぎ ねぎ もやし えのき しめじ りんご	米 押し麦 天ぷら粉 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	815	32.3	33.3
17	火		食パン コンソメ スープ	鶏肉のハニーマスタードソース スパナポリタン シーザーサラダ 黄桃	○	鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 粉チーズ	ピーマン 人参 サニーレタス パプリカ パセリ	レモン レタス 玉ねぎ 黄桃	食パン 砂糖 小麦粉 はちみつ スパゲッティ クルトン	サラダ油 オリーブ油 シーザードレ	718	33.4	30.9
18	水		麦ごはん みそ汁	ピーマンの肉詰め かぼちゃの含め煮 キャベツとハムの和えもの あじさいゼリー	○	合いびき肉 鶏卵 豆腐 ハム みそ ゼラチン	牛乳 寒天	ピーマン かぼちゃ 人参 サニーレタス チンゲン菜 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ	米 押し麦 パン粉 砂糖 カルピス ぶどうジュース		750	28.8	22.8
19	木		とうもろ こしご飯 すまし汁	さわらの梅肉焼き 里芋の旨煮 小松菜と揚げのおひたし キウイ	○	さわら 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜 葉ねぎ サニーレタス グリーンピース	しょうが 梅干 白菜 キウイ	米 押し麦 砂糖 里芋 コーン		627	28.0	14.7
20	金	考査		スクールランチなし										
23	月	考査		スクールランチなし										
担々麺は中国生まれの料理で、辛みのあるひき肉を麺の上に乗せて食べます。クールゼリーは、サイダー味のゼリーです。今回はゼリーの中にフルーツが入っています。														
24	火	考査 めんの日		冷やし担々麺 小籠包 クールゼリー	○	豚肉 みそ 小籠包 鶏卵	牛乳		きくらげ もやし きゅうり レタス	中華めん 砂糖 フルーツカクテル ゼリー		840	34.8	33.7
25	水			自宅学習										
26	木	中3調理実習 中1・2のみ	麦ごはん すまし汁	鶏肉のレモンおろし焼き マカロニの和風サラダ ブロッコリーのごま和え パイ	○	鶏肉 ツナ	牛乳	葉ねぎ 人参 ブロッコリー かいわれ サニーレタス	しょうが 大根 レモン きゅうり 玉ねぎ パイ	米 押し麦 砂糖 マカロニ そうめん	ごま 野菜いっぱいドレ	723	31.6	24.2
27	金	12時給食	麦ごはん みそ汁	ちくわのポテト詰め天ぷら 白菜と水菜の煮びたし 大根のゆかり和え オレンジ	○	ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	サニーレタス 人参 水菜 葉ねぎ	きゅうり 玉ねぎ 白菜 大根 キャベツ オレンジ	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	716	22.8	24.4
ケハブは肉・魚・野菜などを焼く料理の総称で、串焼きが一般的です。ムササは、なすとひき肉のオープン焼きです。チョパンサラタスは、トマトときゅうりなどのさっぱり味のサラダです。														
30	月	世界の料理 『トルコ』	麦ごはん コンソメ スープ	キョフテ(牛肉のケハブ風炒め) ムササ チョパンサラタス すいか	○	牛肉 合いびき肉	牛乳 ヨーグルト	サニーレタス ホールトマト トマト ピーマン パセリ 人参	玉ねぎ にんにく なす きゅうり レモン レタス すいか	米 押し麦	サラダ油 オリーブ油	807	32.1	38.4

※ 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	773	30.9	28.4
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋