



令和7年度7月 スクールランチ献立表



2025/6/30

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）	〇			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			
チャンプルーは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。															
1	火	郷土料理『沖縄県』	麦ごはん もずくスープ	豆腐チャンプルー にんじんしりしり ゴーヤのツナ炒め パイン	〇	豚肉 かつお節 卵 ツナ	牛乳 もずく	人参 サニーレタス にがうり 葉ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ パイン	米 押し麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	617	27.8	19.5	
2	水	世界の料理『メキシコ』	麦ごはん コンソメスープ	チリコンカン タコス風サラダ かぼちゃソテー オレンジ	〇	豚肉 大豆 合いびき肉	牛乳	人参 かぼちゃ ホールトマト パセリ パプリカ(赤、黄) サニーレタス	玉ねぎ にんにく レタス オレンジ	米 押し麦 小麦粉	サラダ油	701	31.0	24.0	
3	木	中1漁業体験 (中2・3のみ)	麦ごはん すまし汁	豚肉となすのみそ炒め がんもの煮物 切干大根の青じそ和え キウイ	〇	豚肉 がんもどき みそ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 サニーレタス チンゲン菜 葉ねぎ	玉ねぎ なす きゅうり 切干大根 キウイ	米 押し麦 砂糖	サラダ油 青じそドレ	663	31.4	19.9	
前日に1年生が漁業体験で獲た魚が給食に登場します。どんな魚が登場するかは当日までのお楽しみ♡															
4	金	おさかなの日 かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	☆さかなのから揚げ 厚揚げと白菜のさっと煮 ☆水菜とれんこんのサラダ グレープフルーツ	〇	魚 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	サニーレタス 人参 水菜 葉ねぎ	白菜 玉ねぎ れんこん しょうが グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 片栗粉	ごま油 焙煎ごまドレ ごま サラダ油	727	30.7	25.9	
そうめんを天の川、オクラを星に見立てた七夕汁、星を飾った三色そばろ丼、星型コロッケ、七夕ゼリーなどたくさんの星がみられる献立になっています。															
7	月	七夕献立 かみかみ献立	三色そばろ丼 七夕汁	スターポークミンチカツ ☆たけのこのきんぴら ひじきのさっぱり和え 七夕ゼリー	〇	卵 鶏ひき肉 ミンチカツ	牛乳 ひじき	きぬさや しょうが 人参 サニーレタス オクラ	しょうが たけのこ きゅうり	米 押し麦 砂糖 コーン 卵そうめん そうめん パインゼリー	サラダ油 ごま油 梅ドレ	870	32.4	29.8	
ヴィシソワーズとは、じゃがいもの冷たいクリームスープです。															
8	火		ロールパン ヴィシソワーズ	スパゲッティミートソース キャベツとりんごのサラダ ズッキーニときのこのソテー オレンジ	〇	合いびき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ホールトマト パセリ	玉ねぎ ズッキーニ マッシュルーム エリンギ キャベツ レッドキャベツ きゅうり レーズン りんご オレンジ	ロールパン スパゲッティ 砂糖 ポタージュ	サラダ油 フレンチドレ	903	34.3	34.4	
スタミナをつけるために必要なたんぱく質やビタミンを補給できるスタミナ丼を食べて、夏を乗り切りましょう！															
9	水		スタミナ丼 みそ汁	夏野菜の南蛮漬け ところてんサラダ みたらし団子	〇	牛肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ところ天	人参 にら ピーマン かぼちゃ サニーレタス 葉ねぎ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり なす	米 押し麦 砂糖 白玉 片栗粉	サラダ油 焙煎ごまドレ ごま	818	29.5	26.5	
夏野菜カレーライスには、今が旬のなす、ピーマン、かぼちゃが入っています。															
10	木	中3調理実習 (給食あり) 旬の食材献立 ♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメスープ	夏野菜カレーライス 野菜コロッケ 海藻サラダ（福神漬） ヨーグルト	〇	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 海藻	人参 ピーマン かぼちゃ サニーレタス トマト パセリ	玉ねぎ なす しょうが にんにく きゅうり 福神漬	米 押し麦 砂糖 野菜コロッケ	サラダ油 カレールウ 野菜いっぱいドレ	839	30.0	27.5	
11	金	三者面談 (職員会議)		スクールランチなし											
14	月			スクールランチなし											
15	火														
16	水			スクールランチなし											
17	木														
18	金			スクールランチなし											
19	土	終業式		スクールランチなし											

★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★<

- ※ 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♥：♥の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	767	30.9	25.9
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋