



令和7年度8・9月 スクールランチ献立表



2024/8/27
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)			
						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			
8/27	水	始業式		スクールランチなし										
28	木	学力推移調査		スクールランチなし										
29	金	世界の料理『アメリカ』	麦ごはん コンソメスープ	〇 ココモコ (ハンバーグ、目玉焼き) コンビネーションサラダ キウイ		合いびき肉 鶏卵	牛乳	パプリカ(赤) ブロッコリー 水菜 トマト 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ レッドキャベツ キウイ	米 押し麦 パン粉 じゃがいも コーン	サラダ油 ごまドレ	924	36.4	42.3
9/1	月		麦ごはん みそ汁	〇 豚肉のカレー炒め 冬瓜のそぼろあんかけ なすの煮びたし グレープフルーツ		豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン サニーレタス 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 冬瓜 なす グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	680	32.6	20.4
2	火		麦ごはん コンソメスープ	〇 バジルチキンカツ ごぼうとベーコンの塩麴炒め 水菜サラダ オレング		ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 水菜 パセリ	玉ねぎ ごぼう レタス オレンジ	米 押し麦 コーン	サラダ油 ごましょうゆドレ	807	33.3	34.5
3	水	かみかみ献立	麦ごはん 豚汁	〇 魚のソテー 香味ソースかけ ブロッコリーのおひたし ☆大豆とじゃこの甘辛揚げ りんご		たら 豚肉 かつお節 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	人参 葉ねぎ ブロッコリー サニーレタス	ねぎ しょうが ごぼう 大根 こんにゃく りんご	米 押し麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 ラー油 ごま	673	33.9	18.2
4	木	かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	〇 ☆牛肉とごぼうのしぐれ煮 春雨のさっぱり炒め 白菜のゆず風味 パイ		牛肉 鶏肉	牛乳	人参 水菜 サニーレタス	ごぼう 玉ねぎ しょうが えのき 白菜 こんにゃく パイ	米 押し麦 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ゆずしょうゆドレ	670	26.8	22.2
5	金	かみかみ献立	麦ごはん わかめスープ	〇 油淋鶏 ☆チンゲン菜の中華炒め ところてんの中華サラダ 杏仁豆腐		鶏肉 ハム 鶏卵 角天	牛乳 ところてん わかめ	サニーレタス チンゲン菜 人参 葉ねぎ	ねぎ しょうが きくらげ きゅうり 玉ねぎ みかん缶	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油 ごま ごま油	737	32.4	23.1
8	月	かみかみ献立 12時給食	麦ごはん すまし汁	〇 豚肉のジンジャーソース ☆しらたきと切り昆布の炒め煮 きゅうりとちりめんの酢の物 りんご		豚肉 ちりめん 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	人参 ビーマン グリーンリーフ	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり しいたけ こんにゃく りんご	米 押し麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	694	31.3	23.6
9	火	重陽の節句 献立	栗ごはん みそ汁	〇 ごぼうつくね 小松菜とちくわのソテー キャベツの浅漬け 大学いも		鶏つくね 鶏卵 ちくわ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 葉ねぎ サニーレタス	玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	米 押し麦 片栗粉 砂糖 大学いも 栗	サラダ油	723	26.7	19.4
10	水		麦ごはん (カレー風味) コンソメスープ	〇 ドライカレー じゃがいもとコーンのバターソテー 海藻サラダ 黄桃		合いびき肉	牛乳 粉チーズ 海藻サラダ	人参 ビーマン パセリ トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ 黄桃	米 押し麦 砂糖 じゃがいも コーン	マーガリン サラダ油 無塩バター 野菜いっぱいドレ	696	25.7	22.8
11	木	郷土料理『宮崎県』 中3調理実習 (給食あり)	麦ごはん みそ汁	〇 チキン南蛮 スパナポリタン 切干大根のサラダ マンゴーゼリー		鶏肉 鶏卵 ウィンナー みそ 油揚げ	牛乳 粉チーズ	パセリ ビーマン サニーレタス 人参 葉ねぎ ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 切干大根	米 押し麦 天ぷら粉 砂糖 スパゲッティ 片栗粉 マンゴーゼリー	サラダ油 マヨネーズ ゆずドレ	998	36.5	39.6
12	金	世界の料理『フランス』	ロールパン ジュリエンスープ	〇 白身魚のムニエル ぽん酢 ラタトゥイユ キャロットラペ ベニエ		たら	牛乳	パプリカ (黄) ビーマン 人参 ホールトマト パセリ サニーレタス	ポッカレモン 玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく	ロールパン 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油 オリーブ油	652	27.5	26.4
15	月	敬老の日												
16	火		麦ごはん 野菜スープ	〇 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 ベーコン	牛乳	ホールトマト バジル ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム レタス キャベツ きゅうり オレンジ	米 押し麦 マカロニ じゃがいも 砂糖	サラダ油 無塩バター ごまドレ	746	32.4	26.9
17	水		麦ごはん 中華風かき玉スープ	〇 青椒肉絲(チンジャオロース) 白菜の中華煮 もやしのナムル グレープゼリー		牛肉 豚肉 鶏卵	牛乳	人参 ビーマン サニーレタス ニラ 玉ねぎ	たけのこ 玉ねぎ しょうが もやし 白菜	米 押し麦 片栗粉 砂糖 ぶどうゼリー	サラダ油 ごま油 ごま かき油炒めソース	728	30.1	25.9
18	木	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	〇 さばの竜田揚げ ☆れんこんの五目きんぴら オクラとトマトの和風和え りんご		さば みそ	牛乳 わかめ	サニーレタス 人参 葉ねぎ さやいんげん オクラ トマト	しょうが れんこん ごぼう こんにゃく りんご	米 押し麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油 野菜いっぱいドレ	721	26.7	26.2
19	金		麦ごはん コンソメスープ	〇 ポークチャップ ブロッコリーソテー 大根とハムのサラダ パイ		豚肉 いか ハム	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ サニーレタス	玉ねぎ カリフラワー にんにく 大根 パイ	米 押し麦 小麦粉 砂糖 コーン	サラダ油 コーンスロドレ	726	31.0	28.8
22	月	考査		スクールランチなし										
23	火	秋分の日												
24	水	考査		スクールランチなし										
25	木	考査												
26	金	考査 めんの日		〇 冷やし中華 小籠包 ももゼリー		鶏卵 焼豚 しょうろんぼう	牛乳	トマト	きゅうり もやし レタス	中華めん 砂糖 ももゼリー	ごま油	650	26.6	18.3
29	月	自宅学習		スクールランチなし										
30	火		ぶどうパン ミネストラスープ	〇 豚肉のピカタ風 スパゲッティサラダ アスパラベーコン オレンジ		豚肉 鶏卵 ツナ ベーコン	牛乳	ホールトマト サニーレタス 人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ きゅうり しめじ ヤングコーン なす セロリ オレンジ	ぶどうパン 小麦粉 砂糖 スパゲッティ	サラダ油 マヨネーズ	676	35.3	31.3

※ 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	735	30.8	26.4
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋