



令和7年度10月 スクールランチ献立表



2025/9/30
中村学園女子中学校

日	曜	テーマ 学校行事	主食 一汁 (汁物)	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				
1	水	かみかみ献立	麦ごはん けんちん汁	さばのみぞれ煮 白菜ときこのおひたし ☆こんにゃくの甘辛煮 りんご	○	鯖 鶏肉 豆腐	牛乳	サニーレタス 人参 葉ねぎ	大根 玉ねぎ 白菜 こんにゃく しめじ ごぼう りんご	米 押し麦 砂糖	サラダ油 ごま油	659	28.4	20.7	
2	木	♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメ スープ	カレーライス パンプキンサラダ 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 パセリ かぼちゃ アスパラガス	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 カレールウ	サラダ油 マヨネーズ	743	24.6	28.0	
3	金	中1 4限給食 (水泳実習)	麦ごはん みそ汁	肉豆腐 大根ステーキ チーズのせ パプリカのゆずしょうゆ和え パイン	○	豆腐 牛肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ	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 きゅうり パイン	米 押し麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 焼肉のたれ ゆず醤油ドレ	688	28.0	22.7	
6	月	十五夜	麦ごはん みそ汁	スコッチエッグ 里芋と枝豆のごま煮 ほうれん草のツナ和え 十五夜大福	○	合いびき肉 鶏卵 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	人参 サニーレタス 枝豆 ほうれん草	玉ねぎ えのき キャベツ	米 押し麦 砂糖 小麦粉 里芋 パン粉 十五夜大福	サラダ油 ごま マヨネーズ	863	29.6	29.5	
7	火		麦ごはん さつま汁	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 りんご	○	豚肉 みそ がんもどき 鶏卵 鶏肉 かつお節	牛乳 しらすぼし	人参 フロccoli 葉ねぎ オクラ 大根	白菜 ごぼう 玉ねぎ ゆず こんにゃく しいたけ りんご	米 押し麦 さつま芋 砂糖 スパゲッティ		754	35.5	19.1	
8	水	中1・3 4限給食 (水泳実習・特別授業)	麦ごはん みそ汁	カツとじ丼 ☆根菜の煮物 白菜の磯和え キウイ	○	豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 青のり	サニーレタス 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 キウイ	米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油	898	41.0	36.7	
9	木	世界の料理 『タイ』	麦ごはん コンソメ スープ	ガバオライス いかとセロリのソテー ヤムウンセン みかんヨーグルトゼリー	○	鶏肉 いか えび 豚肉 ゼラチン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン パプリカ(赤) サニーレタス バジル 人参 パセリ	玉ねぎ 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 コーン	サラダ油	674	35.3	17.5	
10	金	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	○	赤魚 かまぼこ	牛乳 炊き込みわかめ	小松菜 人参 葉ねぎ サニーレタス	しめじ コーン えのき れんこん	米 押し麦 砂糖 プリン	ごま油 ごまドレ ごま	630	29.1	15.8	
13	月	スポーツの日													
14	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 黄桃	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	バジル 人参 サニーレタス 水菜 パセリ	ごぼう 玉ねぎ 黄桃	米 押し麦 小麦粉 パン粉 コーン	サラダ油 サウザンドレ ごま醤油ドレ	815	33.3	34.5	
15	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 油揚げ きな粉	牛乳	人参 葉ねぎ サニーレタス ほうれん草	えのき 白菜	米 押し麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま マヨネーズ	847	34.7	28.9	
16	木	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 梨	○	牛肉	牛乳	人参 ピーマン サニーレタス にら	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり ねぎ 梨	米 押し麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま	745	29.1	26.1	
17	金		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 キウイ	○	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 レタス レモン キウイ	米 押し麦 さつまいも 砂糖 コーン ホワイトルウ	サラダ油	700	30.7	16.9	
20	月		麦ごはん 中華スープ	青椒肉絲(チンジャオロース) 青菜の卵炒め パンサンスー(春雨の酢の物) ごまだんご	○	牛肉 鶏卵 ハム	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 チンゲン菜 サニーレタス 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ きゅうり	米 押し麦 片栗粉 砂糖 春雨 ごまだんご	サラダ油 かき油炒めソース ごま油	808	30.5	33.4	
21	火	中1 4限給食 (水泳実習)	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	サニーレタス かぼちゃ 人参 葉ねぎ	れんこん 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	799	33.4	22.6	
22	水	かみかみ献立	さつまいもと鶏肉 の炊き込みご飯 すまし汁	揚げ出し豆腐/なす天 ☆しらたきと根菜の炒め煮 大根のマヨサラダ りんご	○	鶏肉 豆腐 角天 ハム	牛乳	人参 葉ねぎ サニーレタス さやいんげん 小松菜	きゅうり コーン こんにゃく なす れんこん ごぼう 大根 りんご	米 押し麦 さつまいも 砂糖 片栗粉 てんぷら粉 豆腐	ごま サラダ油 マヨネーズ	864	25.8	33.6	
23	木	中2調理実習 (中1・3のみ)	麦ごはん わかめス ープ	酢豚 白菜とちくわのソテー チンゲン菜のナムル グレープフルーツ	○	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	サニーレタス 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 もやし グレープフルーツ	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	674	29.1	17.3	
24	金		コッペパン コンソメ スープ	白身フライ タルタルソース 野菜のカレー炒め ブロッコリーの和風サラダ パイン	○	ホキ 鶏卵 豚肉	牛乳	サニーレタス 人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しいたけ 大根 パイン	コッペパン 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	677	29.6	34.7	
27	月	郷土料理 『大分』	麦ごはん 団子汁	とり天 Iiyaki と長芋のがりッパ ターしょう油炒め ほうれん草のおひたし 梨	○	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ ほうれん草	にんにく しょうが 大根 レタス 白菜 エリンギ 梨	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	804	31.5	29.7	
28	火		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 ゆずゼリー	○	牛肉 高野豆腐	牛乳 梅ひじきご飯の素 塩昆布 わかめ	人参 グリンピース 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり こんにゃく ゆずゼリー	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 豆腐		802	27.1	25.7	
29	水	芸術鑑賞	麦ごはん 貝だくさん みそ汁	魚の塩こうじ焼き/さつま芋の天ぷら スパサラダ きゅうりとえのきの生姜和え りんご	○	鮭 ハム 油揚げ みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 サニーレタス	きゅうり 玉ねぎ 人参 しょうが えのき しめじ	米 押し麦 さつま芋 砂糖 天ぷら粉	サラダ油 マヨネーズ	698	29.0	21.6	
30	木		麦ごはん 中華風かき玉 スープ	麻婆豆腐 ビーフンソテー 切干大根の中華和え 柿	○	豆腐 豚肉 鶏卵	牛乳	人参 ピーマン 葉ねぎ	玉ねぎ ねぎ しいたけ きくらげ きゅうり 切干大根 柿	米 押し麦 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま油	701	27.7	20.5	
31	金	ハロウィン献立 12時給食	胚芽ロール パン ー	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 ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	胚芽ロールパン 砂糖 ココア チョコレート 小麦粉 シチュールウ	サラダ油 無塩バター	949	32.0	49.2	

※ 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♥️：♥️は型抜きに人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	763	30.7	26.6
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋