



令和7年度12月 スクールランチ献立表



2025/11/28
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)
						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	月		麦ごはん みそ汁	揚げ鶏の香味ソースかけ 小松菜と揚げのおひたし 水菜サラダ フルーツ白玉	○	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	サニーレタス 小松菜 人参 水菜 葉ねぎ	ねぎ しょうが きゅうり 大根 しめじ りんご フルーツカクテル	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 白玉	ごま ごま醤油ドレ サラダ油	781	33.7	22.2
温野菜サラダは、野菜をゆでる、蒸すなどして加熱したサラダのことです。加熱すると生よりもかさが減り、一度にたくさん食べられます。また、消化しやすい状態になります。														
2	火	♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメスープ	ポークカレーライス 温野菜サラダ アスパラガスのソテー パイン	○	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー アスパラガス パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく ヤングコーン キャベツ パイン	米 押し麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 カレールウ ごまクリームドレ	716	26.1	24.6
かぶは、冬に旬を迎える野菜でビタミンCやカリウムを含んでいます。消化酵素を含んでいるため、胃もたれや胸やけなどに効果があります。														
3	水		麦ごはん けんちん汁	さばのみそ煮 かぶのそぼろ煮 いんげんのごま和え プリン	○	さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	グリーンピース さやいんげん 人参 スナップエンドウ	しょうが かぶ ごぼう	米 押し麦 砂糖 里芋 片栗粉 こんにゃく プリン	サラダ油 ごま	780	34.8	24.1
4	木	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	豚肉の塩こうじ炒め 里芋のからあげ ☆はりはり漬け キウイ	○	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	ピーマン 人参 サニーレタス 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ ねぎ にんにく 切干大根 キウイ	米 押し麦 里芋 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	718	32.1	21.8
5	金		麦ごはん 中華スープ	肉団子の甘酢煮 ビーフンソテー ささみときゅうりの中華和え 杏仁豆腐	○	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ビーマン ブロッコリー 葉ねぎ パプリカ(黄)	しょうが きくらげ 玉ねぎ きゅうり みかん缶	米 押し麦 砂糖 片栗粉 ビーフン 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 棒棒鶏ソース	825	31.1	29.0
8	月	12時給食 かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	☆れんこんと豆腐のふわふわつくね 鮭とかぶのみそバター炒め 小松菜のなめ茸和え 柿	○	鶏肉 みそ 豆腐 鶏卵 鮭	牛乳	サニーレタス 人参 小松菜 葉ねぎ	れんこん かぶ なめたけ 玉ねぎ しょうが 柿	米 押し麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	無塩バター	677	30.0	21.4
人気メニューの、ほうれん草、しめじ、ベーコンのクリームパスタです。温かいうちにいただきます。														
9	火		胚芽ロールパン 野菜いっぱいスープ	クリームパスタ バジルポテト キャベツサラダ りんご	○	ベーコン ハム	牛乳	ほうれん草 バジル 人参 トマト パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく セロリ りんご 大根	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 胚芽ロールパン	オリーブ油 無塩バター フレンチドレ ホワイトルウ	831	29.0	27.8
10	水	中3修学旅行 (中1・2のみ) 4限給食	麦ごはん すまし汁	からあげ 高野豆腐の炒り煮 ほうれん草のマヨサラダ 黄桃	○	ツナ 鶏肉 高野豆腐	牛乳 ふ	ほうれん草 オクラ 人参 サニーレタス チンゲン菜	しょうが しいたけ にんにく 黄桃	小麦粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	685	34.2	25.4
韓国語でビピンは「混ぜる」、パは「ご飯」という意味です。ご飯の上に野菜や山菜のナムル、炒めた肉、卵をのせたものをスプーンで混ぜながら食べる料理です。														
11	木	中1調理実習 中3修学旅行 (中2のみ) 世界の料理 『韓国』	麦ごはん わかめスープ	ビピンバ チャプチェ チョレギサラダ オレンジ	○	牛肉 鶏肉	牛乳 わかめ のり	人参 ビーマン ほうれん草 葉ねぎ 水菜	しょうが にんにく 大豆もやし 玉ねぎ レタス オレンジ	米 押し麦 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 かき油炒めソース ごま チョレギドレ コチュジャン	727	24.0	31.6
12	金	三者面談												
15	月	三者面談												
16	火	三者面談		12月21日は冬至です。冬至は、一年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。										
17	水	三者面談												
18	木	三者面談												
クリスマスメニューです。卒業を控えた高校3年生の一貫生を招待し、中学生と同じスクールランチを食べてもらいます。														
19	金	クリスマス 献立 セレクト給食 (デザート)	ピラフ パンプキンスープ	フライドチキン ブロッコリーのペペロンチーノ風 シーザーサラダ セレクトデザート	○	ベーコン 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 ビーマン サニーレタス パプリカ(赤) ブロッコリー パセリ かぼちゃペースト	玉ねぎ しめじ にんにく レタス	米 押し麦 小麦粉 砂糖 コーン クルトン デザート	マーガリン サラダ油 オリーブ油 シーザードレ	995	36.6	54.9
20	土	終業式												

- ※ 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	785	31.2	28.3
給食の基準量	830	31.0	27.3

12月19日はクリスマス献立です。フライドチキンや、からだを中から温めてくれるかぼちゃのスープを予定しています。デザートは、チョコレートケーキ、ストロベリーケーキ、いちごゼリー、黒蜜きなこ団子の4種類の中から自分の食べ



文責：三嶋