

# 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	主菜 (焼物、炒め物、揚げ物など) 副菜 (野菜の煮物、サラダなど) 一汁 (汁物)	牛乳	おもな材料						栄養価			
						おもに体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆	おもに体の調子を整える 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
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 葉ねぎ	ねぎ 人参 しめじ りんご フルーツカクテル	米 片栗粉 砂糖 白玉	押し麦 大根 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 <sup>✿</sup> パイン	○	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 プロッコリー アスパラガス パセリ	玉ねぎ にんにく ヤングコーン キャベツ	米 砂糖 ジャガイモ パイン	押し麦 砂糖 ごま パイン	サラダ油 カレールウ ごまクリミドレ	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	さばのみぞ煮 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	グリンピース さやいんげん 人参 スナップエンドウ	しょうが さやいんげん ごぼう	米 砂糖 片栗粉 プリン	押し麦 里芋 ごま	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 サニーレタス 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ 人参 キウイ	米 里芋 砂糖 片栗粉	押し麦 砂糖 ごま油	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 <sup>✿</sup> 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 プロッコリー 葉ねぎ パプリカ(黄)	しょうが きくらげ 玉ねぎ みかん缶	米 砂糖 片栗粉 杏仁豆腐	押し麦 ごま油	サラダ油 棒棒鷄ソース	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 鮭とかぶのみぞバター炒め 小松菜のなめ茸和え 柿	○	鶏肉 みそ 豆腐 鮭	牛乳	サニーレタス 人参 小松菜 葉ねぎ	れんこん かぶ なめだけ 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	押し麦 砂糖 無塩バター	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しょう。															
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 <sup>✿</sup> フレンチドレ	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 チングエン菜	しょうが しいたけ にんにく チングエン菜 黄桃	小麦粉 片栗粉 砂糖	押し麦 マヨネーズ	サラダ油 マヨネーズ	685	34.2	25.4
韓国語でビビンは「混ぜる」、バは「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	ビビンバ チャプチエ チョレギサラダ オレンジ	○	牛肉 鶏肉 わかめ のり	牛乳	ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ レタス オレンジ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんにく セロリ りんご 大根	押し麦 春雨	サラダ油 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	第三者面談													
15	月	第三者面談													
16	火	第三者面談													
17	水	第三者面談													
18	木	第三者面談													
クリスマスマニュアルです。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	玉ねぎ しめじ 葉ねぎ 水菜	押し麦 春雨	マーガリン サラダ油 オリーブ油 デザート	995	36.6	54.9	
20	土	終業式													

※ カミカミ献立：☆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たいものをお選びください。



文責：三嶋