

# 令和7年度2月 スクールランチ献立表



2026/1/30  
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) 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)	
2	月	12時給食	麦ごはん みそ汁	チキンクリル 香味ソース さといもの唐揚げ 白菜のゆず香和え オレンジ	○	鶏肉 みそ	牛乳	サニーレタス 人参 小松菜 葉ねぎ	白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり ゆず オレンジ	米 押し麦 小麦粉 砂糖 さといも 片栗粉	ごま サラダ油	668	32.0	17.7	
手巻き寿司は、海苔の上に具材をのせて、巻いて食べましょう。															
3	火	行事食 『節分』 かみかみ献立	酢飯 すまし汁	☆いわしのかば焼き 手巻き寿司 (カニカマ、卵、ツナ、きゅうり) 菜の花のごま和え ☆節分豆	○	卵焼き カニカマ ツナ いわし 大豆	牛乳 海苔 わかめ	サニーレタス 菜の花 人参 葉ねぎ	きゅうり	米 押し麦 片栗粉 砂糖 ふ	マヨネーズ サラダ油 ごま	768	33.7	30.8	
人気のスペアゲッティメニューです。3年生は卒業まで残り少ない給食を味わいながら食べましょう！															
4	水	中3リクエスト & 好きな献立 ★第3位★	ロールパン コンソメスープ	★しめじとさけのトマトクリーミーパスタ 野菜ソテー パプリカのドレ和え 青りんごゼリー	○	さけ ハム	牛乳 生クリーム	葉ねぎ トマト ほうれん草 パプリカ (赤、黄) 人参 バセリ	しめじ にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ロールパン スペアゲッティ じゃがいも 砂糖 コーン 青りんごゼリー	オリーブ油 野菜いっぱいドレ ホワイトルウ サラダ油	854	35.0	30.2	
5	木	かみかみ献立	☆梅じゃこごはん すまし汁	豚肉とキャベツのみそ炒め ☆きんぴらごぼう 大根の塩こんぶ和え パイン	○	豚肉 みそ	牛乳 ちりめん わかめ 塩こんぶ	ピーマン 人参 サニーレタス 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 きゅうり えのき 梅干し パイン	米 押し麦 砂糖	ごま サラダ油	660	32.4	17.4	
6	金		麦ごはん みそ汁	鶏天のジンジャーソース ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え キウイ	○	鶏肉 角天 みそ	牛乳 ひじき	サニーレタス 人参 葉ねぎ 枝豆 ほうれん草	しょうが なめだけ 玉ねぎ しいたけ キウイ	米 押し麦 天ぷら粉 砂糖	サラダ油	752	31.9	28.7	
縁起の良い『カツ丼』！受験シーズンに駆除(げんかつぎ)に！！															
9	月	かみかみ献立	★カツと じ丼 みそ汁	うの花炒り煮 ☆れんこんのごまドレサラダ りんご	○	豚肉 鶏卵 おから ちくわ	牛乳 わかめ	サニーレタス 人参 葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ れんこん 大根 りんご	米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま ごまドレ	877	36.0	36.2	
10	火		麦ごはん すまし汁	魚のすり身ハンバーグ 厚揚げのみそ炒め いんげんのごま和え オレンジ	○	鶏肉 ベーコン 魚のすり身 鶏卵 厚揚げ	牛乳 わかめ	サニーレタス 人参 小松菜 さやいんげん 葉ねぎ	玉ねぎ ねぎ オレンジ 葉ねぎ	米 押し麦 片栗粉 砂糖 パン粉 ふ	ごま サラダ油	686	36.6	20.7	
11	水	建国記念の日													
12	木	自宅学習		スクールランチなし											
13	金	自宅学習		スクールランチなし											
16	月	考查		スクールランチなし											
17	火	考查		スクールランチなし											
18	水	考查		スクールランチなし											
19	木	考查 めんの日	- -	のり塩フーメン 揚げ春巻 チョコレートプリン	○	鶏卵 鶏肉 春巻	牛乳	水菜 サニーレタス	ねぎ ゆず	ラーメン麺 チョコレートプリン	サラダ油 ゆず塩スープ	748	30.1	24.0	
20	金	自宅学習		スクールランチなし											
23	月	天皇誕生日													
24	火	かみかみ献立	麦ごはん 眞だくさんみそ汁	鶏肉の揚げおろし煮 ☆切干大根の炒め物 白菜のおかか和え パイン	○	鶏肉 かつお節 角天 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 サニーレタス チングン菜 葉ねぎ	大根 ごぼう 白菜 切干大根 葉ねぎ パイン	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	サラダ油	703	33.2	19.3	
ナシゴレンはチャーハン、サテアヤムは焼鳥、ティムスはスイートポテトのようなものです。カンクンは空心菜のことをいいますが、スクールランチでは小松菜で代用しています。															
25	水	世界の料理 『インドネシア』	ナシゴレン ビーフンスープ	サテアヤム (焼き鳥風) ガドガド (温野菜サラダ) 小松菜のカンクン風ソテー ティムス	○	鶏肉 えび 厚揚げ	牛乳	ピーマン 人参 サニーレタス さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 赤玉ねぎ ボッカレモン キャベツ しょうが もやし しめじ 唐辛子	米 押し麦 砂糖 さつまいも ビーフン コーンスターク	ラー油 サラダ油 ごま	929	41.4	35.6	
26	木	♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメスープ	ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ きのこソテー キウイ	○	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム きゅべつ きゅうり 大根 エリンギ キウイ えのき しめじ しいたけ	米 押し麦 砂糖 ちみつ コーン	サラダ油 ハヤシルウ オリーブ油	798	26.3	33.2	
27	金	中3リクエスト	麦ごはん 中華スープ	★豚キムチ チングン菜とちくわのソテー もやしのナムル ヨーグルト	○	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン 人参 サニーレタス チングン菜 ニラ	玉ねぎ キムチ キムチ もやし きゅうり	米 押し麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	655	35.0	18.4	

※ 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。

※ ★はスクールランチアンケートで上位になったもの。中3リクエストは、3年生が卒業前に食べたい献立です。

栄養価平均値	758	33.6	26.0
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋