



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	三菜 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		
			一汁 (汁物)			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	チキングリル 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 牛乳・小魚・海藻	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
人気のスパ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ムパスタ 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 パセリ	しめじ にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ロールパン スパゲッティ 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	○	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 なめたけ 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』！受験シーズンに験担ぎ(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	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	考査		スクールランチなし										
17	火	考査		スクールランチなし										
18	水	考査		スクールランチなし										
19	木	考査 めんの日	- -	ゆず塩ラーメン 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 真だてさんみそ汁	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	○	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 チンゲン菜 葉ねぎ	大根 ごぼう 白菜 切干大根 パイ	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 にんにく ポッカレモン 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 コーンスターチ	ラー油 サラダ油 ごま	929	41.4	35.6
26	木	♡LuckyDay♡	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	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ 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 はちみつ じゃがいも 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 チンゲ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 チンゲン菜 ニラ	玉ねぎ 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