



令和8年4月 スクールランチ献立表



2026/4/10
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) 三菜 副菜 (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			
8	水	始業式												
9	木	入学式												
10	金	中2、中3のみ ランチ開始 かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	鶏肉のみそマヨチーズ焼き かぼちゃの含め煮 スナッフエンドウのごま和え パイン	○	鶏肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ	サニーレタス かぼちゃ 人参 グリーンピース スナッフエンドウ 葉ねぎ	白菜 パイン	米 押し麦 砂糖	マヨネーズ ごま	805	33.0	27.6
13	月	学力推移調査		スクールランチなし										
14	火	中2、中3のみ	食パン コンソメ スープ	ポークビーンズ 野菜とベーコンのバジルソテー パプリカとイカのマリネ りんご	○	大豆 豚肉 ベーコン いか	牛乳	ブロッコリー パプリカ (赤、黄) パセリ 人参 サニーレタス	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 大根 りんご	食パン 砂糖	サラダ油 オリーブ油 レモンマリネドレ	599	32.1	24.3
15	水	中2、中3のみ かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	豚肉とがんもの炊き合わせ ほうれん草ときのこのソテー 大根の梅肉和え オレンジ	○	豚肉 みそ がんもどき 鶏卵 かつお節	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ほうれん草 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しいたけ えりんぎ 大根 梅肉 オレンジ	米 押し麦 こんにやく 砂糖	サラダ油	709	33.0	20.5
16	木	中1 ランチ開始 入学・進級お祝 い献立	わかめご はん みそ汁	鶏のからあげ ブロッコリーの和風サラダ 小松菜のおかか和え フルーツゼリー	○	豆腐 鶏肉	牛乳 炊き込みわかめ かつお節	サニーレタス 人参 小松菜 葉ねぎ ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ えのき キャベツ ポッカレモン フルーツカクテル	米 押し麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 野菜いっぱいドレ	768	34.1	22.2
17	金	中2、中3のみ	麦ごはん 中華スー プ	春キャベツの回鍋肉 ☆もやしときくらげの中華炒め チンゲン菜のナムル ごまだんご	○	豚肉	牛乳	パプリカ (赤、黄) ピーマン 人参 サニーレタス チンゲン菜 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ 白菜	米 押し麦 砂糖 ごまだんご	サラダ油 ごま ごま油 辛子炒めソース オイスターソース	742	31.5	23.6
20	月		麦ごはん すまし汁	豚肉の塩こうじ炒め 大根のそぼろ煮 ほうれん草のマヨサラダ(ソ エッグ) グレープフルーツ	○	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン サニーレタス ほうれん草 葉ねぎ グリーンピース	玉ねぎ にんにく 大根 しいたけ ねぎ グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖	ごま油 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	722	33.3	24.3
21	火	♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメ スープ	ポークカレーライス コンビネーションサラダ 新じゃがいものり塩和え 福神漬 りんご	○	豚肉	牛乳 青のり	人参 トマト 水菜 パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ レッドキャベツ 福神漬 レタス りんご	米 押し麦 砂糖 じゃがいも コーン	サラダ油 カレールーウ ごま醤油ドレ	830	27.0	28.6
22	水	旬の食材献立 かみかみ献立 12時給食	☆たけの ごはん みそ汁	さわらの野菜あんかけ 菜の花の炒め物 春キャベツの浅漬け オレンジ	○	油揚げ 鶏肉 豚肉 さわら みそ	牛乳	人参 ピーマン サニーレタス 人参 菜の花 ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ オレンジ	米 押し麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	747	31.1	24.7
23	木		麦ごはん コンソメ スープ	煮込みハンバーグ スパナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ 青りんごゼリー	○	合いびき肉 ツナ ウインナー 豆乳	牛乳	サニーレタス ブロッコリー 人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ 人参	米 押し麦 パン粉 コーン 砂糖 スパグッティ りんごゼリーの素	イタリアンドレ サラダ油	851	33.9	26.6
24	金	旬の食材 かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	菜の花コロッケ ☆きんぴらこんにやく ひじきのさっぱり和え パイン	○	合いびき肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	菜の花 人参 サニーレタス 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり 大根 パイン	米 押し麦 じゃがいも コーン 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく	サラダ油 ごま ごま油 梅ドレ	817	25.7	22.9
27	月	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	ごま入りとんかつ ☆しらたきとれんこんの炒め煮 小松菜と揚げの煮びたし りんご	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ	リーフレタス 小松菜 人参 葉ねぎ	れんこん しめじ えのき りんご	米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく	ごま サラダ油 ごま油	798	28.9	30.7
28	火	遠足		スクールランチなし										
29	水	昭和の日												
30	木	かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	さばのみそ煮 ☆たけのこの高菜炒め きゅうりとちりめんのしょうが和え きなこだんご	○	さば みそ きなこ	牛乳 ちりめん	人参 オクラ 高菜 小松菜 葉ねぎ	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり	米 押し麦 砂糖	ごま油	742	32.0	20.2

※ 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	761	31.3	24.7
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋