



令和8年度5月 スクールランチ献立表



2026/4/30

中村学園中学校

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)			
1	金	端午の節句献立 かみかみ献立	ちまき風炊き込みご飯 すまし汁	とり天 ☆若竹煮 ほうれん草のおひたし ミニ柏餅	○	鶏肉 牛乳 わかめ 干しエビ	人参 ほうれん草 サニーレタス 葉ねぎ	しいたけ 山菜 にんにく しょうが たけのこ しめじ 白菜 えのき	米 押し麦 砂糖 米粉 もち米 かしわもち	ごま油 サラダ油	802	30.5	25.2	
4	月	みどりの日												
5	火	こどもの日												
6	水	振替休日												
7	木		麦ごはん みそ汁	赤魚の竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 白菜のおかか和え 青りんごゼリー	○	赤魚 高野豆腐 かつお節 油揚げ みそ	サニーレタス 小松菜 人参 ほうれん草 葉ねぎ	しょうが 白菜 キャベツ しいたけ	米 押し麦 砂糖 片栗粉 青りんごゼリー	サラダ油	744	29.7	18.2	
8	金		麦ごはん 野菜スープ	チキンのトマト煮 パンプキンサラダ(ノンエッグ) キャベツソテー 黄桃	○	鶏肉 牛乳	ホールトマト パプリカ フロッコリー かぼちゃ ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ セロリ 黄桃	米 押し麦 砂糖 マカロニ	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	811	30.9	25.5	
11	月		麦ごはん けんちん汁	魚の幽庵焼き/さつまいもの天ぷら かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ白玉	○	ホキ 鶏肉 合いびき肉 きな粉 豆腐	サニーレタス かぼちゃ 葉ねぎ 人参	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう レモン りんご フルーツカクテル缶	米 押し麦 砂糖 米粉 こんにゃく 白玉団子 さつまい	サラダ油 ごま油	850	32.7	19.7	
12	火	郷土料理 『熊本』 かみかみ献立	高菜ごはん タイピー エン	☆牛肉とれんこんの甘辛炒め 厚揚げの唐揚げ 大根の青じそ和え いきなり団子	○	牛肉 厚揚げ ツナ 豚肉	牛乳 パプリカ(赤、黄) サニーレタス 枝豆 人参 高菜 カイワレ	れんこん キャベツ 大根 きくらげ 玉ねぎ	米 押し麦 砂糖 春雨 さつまいも あんこ 白玉粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 青じそドレ	1011	32.9	33.0	
13	水	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	鶏肉のしそサンドフライ ☆切り昆布と揚げの煮物 いんげんのごま和え オレンジ	○	鶏肉 みそ 油揚げ	サニーレタス さやいんげん 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ オレンジ	米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま	762	32.7	18.3	
14	木	中3調理実習 (中1,2のみ) 12時給食	背割りコッ ペパン すまし汁	焼きそば ちくわの磯部揚げ オクラのおかか和え パイン	○	豚肉 かつお節 ちくわ	牛乳 青のり わかめ	人参 サニーレタス オクラ	キャベツ 玉ねぎ もやし えのき パイン	背割りコッペパン 蒸し中華めん 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油	697	26.9	23.2
中村学園の創立者である中村ハル先生考案のカレーライスを給食風にアレンジして提供します。甘みは砂糖ではなくトマトケチャップを使用し、とろみには片栗粉を用いています。														
15	金	中1KGG (中2・3のみ) 創立記念献立 ♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメ スープ	ハル先生風カレー ブロッコリーのレモンマリネ 小松菜ときのこのソテー 福神漬 りんご	○	鶏肉 牛乳	人参 ホールトマト グリーンピース パセリ ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく しめじ 福神漬 キャベツ りんご	米 押し麦 じゃがいも 片栗粉 コーン 砂糖	サラダ油 レモンマリネドレ	811	27.1	22.0	
18	月		麦ごはん みそ汁	ソースカツ丼 大豆とひじきの磯煮 もやしとピーマンの炒め物 パイン	○	豚肉 大豆 ちくわ みそ 豆腐	人参 葉ねぎ 枝豆 ピーマン 水菜	キャベツ もやし パイン	米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	891	31.8	28.5	
19	火		麦ごはん コンソメ スープ	バッファローチキン じゃがいもの豆乳クリーム煮 パプリカのマリネ グレープフルーツ	○	鶏肉 豆乳	サニーレタス グリーンピース パプリカ(赤、黄) 人参 パセリ	にんにく きゅうり レタス 玉ねぎ グレープフルーツ	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米粉の豆乳ホワイトル サラダ油	954	35.4	35.1	
20	水	かみかみ献立	麦ごはん ミネスト ローネ	鮭の香草パン粉焼き ☆れんこんサラダ(ノンエッグ) ほうれん草とコーンのソテー オレンジ	○	鮭 ウインナー	人参 サニーレタス ほうれん草 ホールトマト パセリ	れんこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ オレンジ	米 押し麦 パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	オリーブ油 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ごま	737	26.3	18.4	
21	木	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ☆春雨の炒め物 ☆ごぼうサラダ(ノンエッグ) りんご	○	豆腐ハンバーグ 豚肉 鶏肉 みそ	サニーレタス 人参 キヌサヤ 葉ねぎ トマト	大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ しいたけ りんご 一味唐辛子	米 押し麦 砂糖 片栗粉 春雨 ごま	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま	894	29.3	24.8	
22	金		麦ごはん すまし汁	青椒肉絲(チンジャオロース) 小籠包 もやしの中華和え 豆花(トウファ)	○	豚肉 小籠包 豆乳	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ 人参 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ レタス もやし きゅうり しめじ 中華くらげ 黄桃	米 押し麦 ふ 小豆 砂糖 ゼラチン	サラダ油 ごま油 かき油炒めソース ごま	826	33.4	26.2
25	月	11時給食	麦ごはん すまし汁	豚肉のねぎ塩炒め 里芋のみそ煮 きゅうりとカニカマの酢の物 グレープフルーツ	○	豚肉 みそ カニカマ	牛乳 わかめ	人参 サニーレタス パプリカ(赤・黄)	しょうが ねぎ きゅうり グレープフルーツ	米 押し麦 さといも 砂糖 ふ	サラダ油 旨塩ドレ	835	30.0	21.9
26	火	かみかみ献立 12時給食	ゆかり ごはん みそ汁	肉じゃが ☆白菜とちりめんの炒め物 小松菜のマヨサラダ(ノンエッグ) ぶどうゼリー	○	牛肉 ツナ みそ	牛乳 ちりめん	人参 グリンピース 小松菜 菜の花	玉ねぎ 葉大根 たけのこ なめこ ゆかり	米 押し麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ぶどうゼリー	サラダ油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	736	23.1	21.6
27	水		麦ごはん コンソメ スープ	魚の彩りエスカッション たらこスパソテー ブロッコリーサラダ りんご	○	魚 ツナ たらこ	牛乳 のり	パプリカ(赤・黄) ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ レモン 赤玉ねぎ りんご	米 押し麦 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	野菜いっぱいドレ オリーブ油	790	28.4	23.8
28	木	世界の料理 『インド』	サフラン ライス 野菜 スープ	タンドリーチキン なすのケイジャン焼き まめ豆サラダ ももゼリー	○	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	枝豆 人参 パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく ポッカレモン なす セロリ	米 押し麦 コーン 砂糖 さつまい ももゼリー	レモンマリネドレ サラダ油	997	33.3	47.7
29	金	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	キャベツたっぷりメンチカツ ☆こんにゃくとぜんまいの炒り煮 ☆切干大根のサラダ オレンジ	○	合いびき肉 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳 わかめ	サニーレタス 人参 オクラ 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ ぜんまい 切干大根 オレンジ	米 押し麦 パン粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖 山芋	サラダ油 青じそドレ	925	29.4	31.9

※ 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	837	30.2	25.8
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋