



令和8年度6月 スクールランチ献立表



2026/5/28

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	月		麦ごはん 中華スープ	豚天のチリソースかけ ビーフンソテー もやしの中華和え 黄桃	○	豚肉 中華くらげ	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	もやし 玉ねぎ 豆苗 きくらげ ねぎ にんにく しょうが	米 押し麦 ビーフン 砂糖 片栗粉	ごま サラダ油 ごま油	726	24.7	25.0
2	火	体育祭		スクールランチなし										
3	水	体育祭		スクールランチなし										
4	木	振休		スクールランチなし										
6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせ、スクールランチではカルシウムを豊富に含む食材や噛み応えのある食材を用いています。														
5	金	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	☆あじの南蛮漬け さつまいものレモン煮 ☆切干大根の青じそ和え パイン	○	あじ みそ	牛乳 わかめ	大葉 パセリ 葉大根 人参	玉ねぎ 切干大根 赤玉ねぎ レモン きゅうり なめこ パイン	米 押し麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	サラダ油 青じそドレ	770	25.6	20.1
かみかみ高菜ごはんは、素揚げした大豆やじゃこが入った噛み応えのある混ぜご飯です。しっかり噛んで食べましょう。														
8	月	かみかみ献立	☆かみかみ 高菜ごはん みそ汁	豚肉のカラフルうま塩ソース ☆れんこんのきんぴら 大根ともずくの酢の物 りんご	○	豚肉 大豆 みそ	牛乳 ちりめん もずく わかめ	高菜漬 人参 パプリカ (黄、赤) 葉ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが れんこん 大根 一味唐辛子 りんご	米 押し麦 砂糖 心	サラダ油 ごま うま塩ドレ ごま油	749	29.8	23.3
かみかみ牛丼は、玉ねぎやごぼう、こんにゃくを炒め煮にして調理しました。よく噛むことで、脳の血流UP&消化吸収UPも期待できます。														
9	火	かみかみ献立 12時給食	☆かみかみ み牛丼 すまし汁	☆高野豆腐のから揚げ オクラの梅おかか和え グレープフルーツ	○	牛肉 かつお節 高野豆腐	牛乳	オクラ サニーレタス ほうれん草	玉ねぎ しょうが ごぼう 紅しょうが えのき にんにく 梅干 こんにゃく グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	882	28.1	36.1
10	水		麦ごはん 豚汁	魚の塩こうじ焼き/れんこんの天ぷら 明太子スパ きゅうりとえのきの生姜和え みかん	○	さば 明太子 豚肉 みそ	牛乳 のり	葉ねぎ 人参 サニーレタス	しょうが 大根 こんにゃく きゅうり えのき 玉ねぎ ごぼう みかん	米 押し麦 砂糖 里芋 スパゲッティ	サラダ油	779	31.1	19.6
八宝菜の八は「たくさん」、菜は「おかず」という意味で、白菜、豚肉、きくらげなどたくさんの具材を使っています。														
11	木	中3調理実習 (中1・2のみ)	麦ごはん 春雨 スープ	八宝菜 揚げ春巻 パンパンジーサラダ(棒棒鶏サラダ) 大学芋	○	豚肉 シーフードミックス 鶏肉 春巻	牛乳	人参 サニーレタス チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ しいたけ きゅうり レタス	米 押し麦 砂糖 片栗粉 春雨 大学芋	サラダ油 ごま油 棒棒鶏ソース ごま	790	26.4	22.6
12	金	♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメ スープ	チキンカレーライス 野菜サラダ ほうれん草のソテー すいか	○	鶏肉	牛乳	人参 トマト 水菜 ほうれん草 パセリ パプリカ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 福神漬 レッドキャベツ すいか	米 押し麦 砂糖 コーン	サラダ油 米粉のカレールーウ 野菜いっぱいドレ	828	26.2	28.1
15	月		麦ごはん 中華 スープ	豚キムチ 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ もやしとニラのナムル オレンジ	○	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら 人参 葉ねぎ チンゲン菜 にら	玉ねぎ ねぎ もやし しょうが しいたけ えのき しめじ オレンジ キムチ	米 押し麦 春雨 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	818	33.0	30.0
16	火	考査		スクールランチなし										
17	水	考査		スクールランチなし										
18	木	考査		スクールランチなし										
海の恵みがふんだんに入った海鮮塩焼きそば！クールゼリーは、サイダー味のゼリーです。今回はゼリーの中にフルーツが入っています。														
19	金	考査 めんの日 11時20分給食	コッペパン すまし汁	海鮮塩焼きそば(新メニュー) 焼き餃子 チンゲン菜とじゃこの和え物 クールゼリー	○	豚肉 シーフードミックス 餃子	牛乳 ちりめん もずく	人参 三つ葉 グリーンリーフ チンゲン菜	きくらげ レモン きゃべつ	中華めん コッペパン 砂糖 フルーツカクテル ゼリーの素	ごま油 サラダ油	752	26.9	22.7
22	月	中1漁業体験 (中2,3のみ)	麦ごはん コンソメ スープ	鶏肉のハニーマスタードソース スパナポリタン 彩りサラダ 黄桃	○	鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 トマト パセリ	レモン レタス 玉ねぎ 赤玉ねぎ 黄桃	米 押し麦 小麦粉 スパゲッティ じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 柚子ドレ	749	30.8	15.5
23	火		とうもろ こしご飯 すまし汁	さわらの梅肉焼き 里芋の旨煮 小松菜と揚げのおひたし パイン	○	さわら 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ わかめ	人参 小松菜 葉ねぎ いんげん	えのき 梅干し パイン	米 押し麦 砂糖 里芋 コーン	595	25.0	13.5	
24	水		麦ごはん みそ汁	ピーマンの肉詰め かぼちゃの含め煮 キャベツのレモン和え あじさいゼリー	○	合いびき肉 豆乳 鶏肉 みそ ゼラチン	牛乳 寒天 わかめ	ピーマン かぼちゃ 人参 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン	米 押し麦 パン粉 砂糖 カルピス 小麦粉 ぶどうジュース	サラダ油	795	26.8	17.4
25	木		麦ごはん すまし汁	鶏肉のレモンおろし焼き マカロニの和風サラダ ブロッコリーのごま和え パイン	○	鶏肉 ツナ	牛乳	葉ねぎ 人参 ブロッコリー かいわれ サニーレタス	しょうが 大根 レモン きゅうり 玉ねぎ パイン	米 押し麦 砂糖 マカロニ そうめん	ごま 野菜いっぱいドレ	811	33.2	23.8
26	金		麦ごはん みそ汁	ちくわのポテト詰め天ぷら 白菜と水菜の煮びたし あちゃら漬 りんご	○	ちくわ みそ	牛乳	サニーレタス 人参 水菜 葉ねぎ	きゅうり 玉ねぎ 白菜 きくらげ しめじ れんこん きゅうり りんご	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 米粉	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	772	20.6	23.5
ケバブは肉・魚・野菜などを焼く料理の総称で、串焼きが一般的です。ムカサは、なすとひき肉のオープン焼きです。チョパンサラタスは、トマトときゅうりなどのさっぱり味のサラダです。														
29	月	世界の料理 『トルコ』 12時給食	麦ごはん レタス スープ	チキンケバブ ムカサ チョパンサラタス すいか	○	鶏肉 合いびき肉	牛乳 ヨーグルト	サニーレタス ホールトマト トマト ピーマン パセリ 人参	玉ねぎ にんにく なす きゅうり レモン レタス すいか	米 押し麦 砂糖	サラダ油 オリーブ油	861	33.3	35.9
30	火		麦ごはん わかめ スープ	プルコギ チャブチェ 韓国風のりサラダ 豆乳プリン	○	豚肉 豆乳	牛乳 のり わかめ	サニーレタス 人参 にら ピーマン グリーンリーフ	きゅうり 玉ねぎ レタス もやし きくらげ にんにく レッドキャベツ 黄桃	米 押し麦 砂糖 春雨 ゼラチン	サラダ油 ごま油 ごま	827	32.1	24.1

※ 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	782	28.4	23.8
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋