



令和8年度7月 スクールランチ献立表



2026/6/29

中村学園中学校

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) 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)
						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			

チャンプルーは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。

1	水	郷土料理『沖縄県』	麦ごはん もずくスープ	豚肉と豆腐チャンプルー にんじんしりしり ゴーヤのツナ炒め パイン	豚肉 豆腐 かつお節 ツナ	牛乳 もずく	人参 には サニーレタス にがうり 葉ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ パイン	米 押し麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	704	30.6	24.4
2	木	世界の料理『メキシコ』	麦ごはん コンソメスープ	チリコンカン タコス風サラダ かぼちゃソテー オレンジ	鶏肉 大豆 合いびき肉	牛乳	人参 かぼちゃ ホールトマト パセリ パプリカ(赤、黄) サニーレタス	玉ねぎ にんにく レタス オレンジ	米 押し麦 小麦粉	サラダ油	690	29.3	22.2
3	金		麦ごはん すまし汁	豚肉となすのみそ炒め がんもの煮物 切干大根の青じそ和え りんご	豚肉 がんもどき みそ	牛乳	人参 ビーマン 小松菜 サニーレタス 葉ねぎ	玉ねぎ なす きゃべつ きゅうり 切干大根 しいたけ りんご	米 押し麦 砂糖	サラダ油 青じそドレ	751	33.1	25.8
6	月	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	☆魚のから揚げ 厚揚げと白菜のさっと煮 ☆水菜とれんこんのサラダ (ノンエッグ) みかん	あじ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	サニーレタス 人参 水菜 葉ねぎ	白菜 玉ねぎ れんこん しょうが みかん	米 押し麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま 焙煎ごまドレ (ノンエッグ) サラダ油	676	26.6	19.4

そうめんを天の川、オクラを星に見立てた七夕汁、星型ミンチカツ、七夕ゼリーなどたくさんの星がみられる献立になっています。

7	火	七夕献立 かみかみ献立	ちらし寿司 七夕汁	スターポークミンチカツ& ちくわの磯部揚げ 大根と揚げの煮物 ひじきのさっぱり和え 七夕ゼリー	鶏ひき肉 油揚げ ミンチカツ ちくわ	牛乳 ひじき のり 青のり	枝豆 人参 オクラ かいわれ グリーンピース	大根 しいたけ きゅうり	米 押し麦 砂糖 コーン 梅そうめん そうめん 七夕ゼリー	サラダ油 ごま 梅ドレ	710	21.1	23.0
8	水		麦ごはん ミネストラルスープ	チキンソテーラタトゥイユのせ キャベツとりんごのサラダ ズッキーニときのこのソテー オレンジ	鶏肉	牛乳	人参 トマト パプリカ(黄) ピーマン	玉ねぎ スズッキーニ なす しめじ レッドキャベツ エリンギ きゃべつ セロリ きゅうり レーズン にんにく りんご オレンジ	米 押し麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油 レモンマリネドレ	797	32.9	32.0

スタミナをつけるために必要なたんぱく質やビタミンを補給できるスタミナ丼を食べて、夏を乗り切りましょう！

9	木		麦ごはん みそ汁	スタミナ丼 夏野菜の南蛮漬け ところてんサラダ きなこ団子	豚肉 きな粉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ところ天	人参 には ピーマン かぼちゃ サニーレタス 葉ねぎ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり なす 一味唐辛子	米 押し麦 砂糖 白玉 小豆	サラダ油 ごま油 ごま オリーブ油	898	29.7	32.7
10	金		麦ごはん 中華風 コーン スープ	回鍋肉 春雨のナムル 青菜の中華炒め 黄桃	豚肉 わかめ	牛乳	人参 ビーマン パプリカ(赤 黄) サニーレタス 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ	米 押し麦 砂糖 片栗粉 コーンクリーム コーン 春雨 黄桃	サラダ油 ごま油 ごま	723	26.5	23.2
13	月	12時給食	麦ごはん コンソメ スープ	鶏肉のイタリアントマト煮 ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ パイン	鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー パセリ	玉ねぎ きゃべつ パイン	米 押し麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 コーン	サラダ油 イタリアンドレ オリーブ油	824	35.5	32.8
14	火		麦ごはん さつまい	さばのみぞれ煮 白菜ときのこのおひたし こんにゃくの甘辛煮 りんご	さば 鶏肉 みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	米 押し麦 砂糖 さつまいも 片栗粉 りんご	サラダ油	811	29.6	27.7

夏野菜カレーライスには、今が旬のなす、ピーマン、かぼちゃが入っています。

15	水	旬の食材献立 ♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメ スープ	夏野菜カレーライス 野菜コロッケ 海藻サラダ (福神漬) ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 海藻	人参 ビーマン かぼちゃ サニーレタス トマト パセリ	玉ねぎ なす しょうが にんにく きゅうり 福神漬	米 押し麦 砂糖 豆乳コロッケ	サラダ油 米粉のカレールー 野菜いっぱいドレ	992	30.5	43.0
----	---	-----------------------	---------------------	---	----	-------------------	--------------------------------------	---------------------------------	-----------------------	------------------------------	-----	------	------

16	木	三者面談	『七夕』										
17	金		昔、中国では7月7日に小麦粉と米粉を練り合わせて縄状にねじってつくる索餅(さくべい)を食べて1年間の無病息災を願ったそうです。										
20	月		海の日										
21	火		時代とともに形が変わり、現在ではそうめんが食べられています。また、そうめんは織姫が織る糸にも見立てられています。										
22	水		スクールランチなし										
23	木		スクールランチなし										
24	金	全校集会	スクールランチなし										

※ 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♡：♡の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	780	29.6	27.8
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋