



令和8年度8・9月 スクールランチ献立表



2026/8/24
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			
8/25	火	学力推移		スクールランチなし										
26	水		麦ごはん	鶏肉の照り焼き 大根と揚げの炒め煮 小松菜のごま和え 黄桃	○	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	サニーレタス 小松菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 しいたけ 黄桃	米 押し麦 砂糖	ごま油 ごま	693	32.3	20.0
			みそ汁											
27	木		麦ごはん	ハンバーグ ケチャップソース 粉ふき芋 イタリアンサラダ オレンジ	○	合いびき肉 豆乳	牛乳	パプリカ(赤) サニーレタス 人参 バセリ	玉ねぎ レタス オレンジ	米 押し麦 パン粉 砂糖 じゃがいも コーン	サラダ油 イタリアンドレ	720	25.6	22.3
			コンソメスープ											
28	金		麦ごはん	魚の幽庵焼き/かぼちゃの天ぷら 白菜ときこのお浸し きゃべつの塩昆布和え きなこだんご	○	赤魚 鶏肉 油揚げ 豆腐 きなこ	牛乳 塩昆布	人参 サニーレタス 葉ねぎ かぼちゃ	白菜 しめじ 大根 きゅうり こんにゃく しいたけ	米 押し麦 砂糖 米粉 里芋 白玉	サラダ油 ごま油	702	27.3	16.9
			けんちん汁											
31	月		麦ごはん	豚肉のカレー炒め 大根のそぼろあんかけ なすの煮びたし みかん缶	○	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン サニーレタス 葉ねぎ グリーンピース	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 大根 なす みかん缶	米 押し麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	742	30.9	24.1
			みそ汁											
1	火		麦ごはん	バジルチキンカツ ごぼうの塩こうじ炒め 水菜サラダ オレンジ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 水菜 バセリ バジル サニーレタス	玉ねぎ ごぼう レタス オレンジ	米 押し麦 コーン 米粉 パン粉	サラダ油 ごましょうゆドレ	806	30.1	31.2
			コンソメスープ											
2	水	かみかみ献立	麦ごはん	魚のソテー 香味ソースかけ ブロッコリーのおひたし ☆大豆とじゃこの甘辛揚げ りんご	○	さば 豚肉 かつお節 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	人参 葉ねぎ ブロッコリー サニーレタス	ねぎ しょうが ごぼう 大根 こんにゃく りんご	米 押し麦 米粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 ラー油 ごま ごま油	793	34.9	28.8
			豚汁											
3	木	かみかみ献立	麦ごはん	☆豚肉とごぼうのしぐれ煮 春雨のさっぱり炒め 白菜のゆず風味 パイナップル	○	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 水菜 キヌサヤ 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しょうが えのき 白菜 こんにゃく パイナップル きゅうり	米 押し麦 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ゆずしょうゆドレ	664	26.9	19.8
			すまし汁											
4	金		麦ごはん	油淋鶏 チンゲン菜の塩炒め ところてんの中華サラダ 杏仁豆腐	○	鶏肉 ちくわ	牛乳 ところてん わかめ	サニーレタス チンゲン菜 人参 葉ねぎ	ねぎ しょうが きくらげ きゅうり 玉ねぎ 唐辛子 みかん缶 杏仁豆腐	米 押し麦 片栗粉 砂糖 ごま油	サラダ油 ごま ごま油	720	28.3	22.0
			わかめスープ											
7	月	かみかみ献立	麦ごはん	豚肉のジンジャーソース ☆しらたきと切り昆布の炒め煮 きゅうりとちりめんの酢の物 りんご	○	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ ちりめん	人参 ビーマン 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり しいたけ こんにゃく りんご	米 押し麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	719	29.5	26.1
			すまし汁											
8	火		麦ごはん (カレー風味)	ドライカレー じゃがいもとコーンのソテー 海藻サラダ 黄桃	○	合いびき肉	牛乳 海藻サラダ	人参 ビーマン バセリ トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ 黄桃	米 押し麦 砂糖 じゃがいも コーン	サラダ油 野菜いっぱいドレ	702	23.5	23.8
			コンソメスープ											
9	水	重陽の節句 1A 4限給食 (11:45) (水泳実習)	かしわめし	ごぼうつくね 小松菜とちくわのソテー キャベツの浅漬け 大学いも	○	鶏肉 ちくわ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 葉ねぎ サニーレタス	玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり しいたけ	米 押し麦 片栗粉 大学いも	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま油	806	33.4	29.4
			みそ汁											
10	木	郷土料理 『宮崎県』 中3調理実習 (給食あり)	麦ごはん	チキン南蛮(ノンエッグタルタル) スパナポリタン 切干大根のサラダ みかんゼリー	○	鶏肉 油揚げ ウィンナー みそ	牛乳	ビーマン サニーレタス 人参 葉ねぎ ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 切干大根	米 押し麦 米粉 砂糖 スパゲッティ 片栗粉 みかんゼリー	サラダ油 エッグレスタルタル ゆずドレ	964	34.9	36.3
			みそ汁											
11	金	世界の料理 『フランス』 12時給食	ロールパン	白身魚のムニエル レモンス ラタトゥイユ キャロットラペ ベニエ	○	たら 豆乳	牛乳	パプリカ(黄) ビーマン 人参 ホールトマト バセリ サニーレタス	ポッカレモン 玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく	ロールパン 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油 オリーブ油	621	25.4	25.0
			ジュリエンスープ											
14	月		麦ごはん	八宝菜 揚げ春巻き きゅうりとささみの中華和え りんご	○	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 りんご	米 押し麦 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油 棒棒鶏ソース ごま	702	25.5	20.9
			春雨スープ											
15	火	考查		スクールランチなし										
16	水													
17	木													
18	金	考查最終日	麦ごはん	ポークチャップ ブロッコリーのソテー 大根とカニカマのサラダ パイナップル	○	豚肉 かにかま ツナ	牛乳	ブロッコリー 人参 バセリ サニーレタス	玉ねぎ カリフラワー にんにく 大根 パイナップル	米 押し麦 小麦粉 砂糖 コーン	サラダ油 野菜いっぱいドレ	726	29.4	27.3
			コンソメスープ											
21	月	敬老の日		スクールランチなし										
22	火	国民の休日												
23	水	秋分の日												
24	木	1A 4限給食 11:45 (水泳実習)	麦ごはん	青椒肉絲(チンジャオロース) 白菜の中華煮 もやしのナムル ぶどうゼリー	○	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ビーマン サニーレタス ニラ 葉ねぎ	たけのこ 玉ねぎ しょうが もやし 白菜	米 押し麦 片栗粉 砂糖 ぶどうゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	713	28.9	24.5
			中華スープ											
25	金	行事食 『十五夜』 かみかみ献立	麦ごはん	さばの竜田揚げ ☆れんこんの五目きんぴら オクラとトマトの和風和え 月見団子	○	さば みそ	牛乳 わかめ	サニーレタス 人参 葉ねぎ さやいんげん オクラ トマト	しょうが れんこん ごぼう こんにゃく 唐辛子	米 押し麦 砂糖 片栗粉 月見団子	サラダ油 ごま ごま油 野菜いっぱいドレ	1065	30.7	30.3
			みそ汁											
28	月	自宅学習		スクールランチなし										
29	火	12時給食	麦ごはん	バーベキューチキン スパゲッティサラダ(ノンエッグ) ほうれん草とちりめんのソテー オレンジ	○	鶏肉 ツナ	牛乳 ちりめん	サニーレタス 人参 バセリ ほうれん草	玉ねぎ きゅうり なす にんにく セロリ オレンジ	米 押し麦 小麦粉 砂糖 スパゲッティ	サラダ油 ノンエッグマヨ	780	31.6	28.3
			ミネストラルスープ											
30	水	前期終業式		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 ♥：♥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	758	29.3	25.4
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋