



令和8年度10月 スクールランチ献立表



2026/9/30
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)			
						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			
1	木	秋休み												
2	金	秋休み												
5	月	後期始業式 ♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメスープ	カレーライス パンプキンサラダ(ノンエッグ) 野菜ソテー オレンジ(福神漬け)	○	豚肉 ウィンナー	牛乳	人参 パセリ かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ オレンジ 福神漬け	米 押し麦 砂糖 米粉のカレールウ	サラダ油 ノンエッグマヨ	819	24.1	32.4
6	火	1A・1B 調理実習 (全学年 給食あり)	麦ごはん みそ汁	肉豆腐 大根のみそ煮 パプリカのゆずしょうゆ和え パイナップル	○	豆腐 牛肉 みそ ちくわ	牛乳	人参 パプリカ(黄、赤) 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 ごぼう ねぎ もやし 大根 きゅうり パイン	米 押し麦 砂糖 そうめん 片栗粉 ふ	サラダ油 ゆず醤油ドレ	707	26.9	20.0
7	水	1B 4限給食 (水泳実習)	麦ごはん さつま汁	豚肉の生姜炒め 里芋と枝豆のごま煮 ほうれん草のツナ和え(ノンエッグ) ぶどう缶	○	豚肉 ツナ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン サニーレタス トマト 枝豆 葉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 しいたけ ぶどう缶	米 押し麦 砂糖 里芋 さつま芋	サラダ油 ごま ノンエッグマヨ	806	32.0	28.6
8	木	世界の料理『タイ』 1C 調理実習 (全学年 給食あり)	麦ごはん コンソメスープ	ガパオライス いかとセロリのソテー ヤムウンセン みかんヨーグルトゼリー	○	鶏肉 いか えび 豚肉 ゼラチン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン・赤パプリカ(黄) サニーレタス トマト パプリカ 人参 いんげん パセリ チンゲン菜	玉ねぎ 赤玉ねぎ たけのこ セロリ にんにく きゅうり きくらげ ポッカレモン みかん缶	米 押し麦 砂糖 春雨 はちみつ	サラダ油	701	33.1	19.5
9	金	かみかみ献立	わかめごはん すまし汁	赤魚の漬け焼き 小松菜としめじの煮びたし ☆れんこんのごまドレサラダ(ノンエッグ) りんご	○	赤魚 豆腐	牛乳 炊き込みわかめ	小松菜 葉ねぎ サニーレタス 人参	しめじ れんこん えのき りんご	米 押し麦 砂糖 コーン	ごま油 ごまドレ(ノンエッグ) ごま	544	25.4	10.0
12	月	スポーツの日												
13	火	かみかみ献立 1A・1B 調理実習 (1C・2A・3Aのみ給食)	麦ごはん コンソメスープ	バジルチキンカツ ☆ごぼうの塩炒め 水菜サラダ 黄桃	○	鶏肉 豚肉	牛乳	バジル 人参 サニーレタス 水菜 パセリ	ごぼう 玉ねぎ 黄桃	米 押し麦 パン粉 コーン 米粉	サラダ油 ごま醤油ドレ	759	29.6	27.2
14	水	旬の食材 『鮭』	麦ごはん みそ汁	魚のもみじ焼き(ノンエッグ) レバーとじゃがいもの揚げ煮 ほうれん草のごま和え フルーツ杏仁風プリン(ノンアレルギー)	○	鮭 鶏レバー みそ	牛乳	人参 葉ねぎ サニーレタス ほうれん草	えのき しめじ 大根	米 押し麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖 フルーツ杏仁プリン	サラダ油 ごま ノンエッグマヨ	722	30.7	20.6
15	木	1B 4限給食 (水泳実習) 1C 調理実習 (1A・1B・2A・3Aのみ給食)	麦ごはん 春雨スープ	ブルコギ チヂミ もやしのナムル 梨	○	豚肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 にら	玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり 梨	米 押し麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 春雨	ごま油 ごま ブルコギのタレ ラー油	745	29.0	22.1
16	金		麦ごはん レタススープ	鶏肉とキノコの豆乳クリーム煮 さつまいものレモン煮 カリフラワーのソテー パイナップル	○	鶏肉 豆乳	牛乳	枝豆 パセリ 人参	しめじ エリンギ まいたけ 玉ねぎ カリフラワー レタス レモン パイン	米 押し麦 さつまいも 砂糖 コーン 米粉のホワイトルウ	サラダ油 ごま油炒めソース ごま油 ごま	681	26.9	14.6
19	月		麦ごはん 中華風コーンスープ	青椒肉絲(チンジャオロース) 青菜の中華炒め ハンサンスー(春雨の酢の物) 大学芋	○	豚肉	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜 サニーレタス にら	玉ねぎ きゅうり たけのこ	米 押し麦 片栗粉 砂糖 春雨 コーン 大学芋 コーンクリーム缶	サラダ油 かき油炒めソース ごま油 ごま	762	24.9	25.8
20	火	12時給食	麦ごはん みそ汁	☆レンコンハンバーグ かぼちゃの煮物 ひじきのさっぱり和え ぶどうゼリー	○	合いびき肉 豆乳 みそ	牛乳 ひじき	サニーレタス かぼちゃ 人参	れんこん 玉ねぎ きゅうり キャベツ ぶどうゼリー	米 押し麦 パン粉 砂糖 米粉 コーン	梅ドレ サラダ油	840	29.5	25.4
21	水	かみかみ献立	さつまいもと鶏肉の炊き込みご飯 すまし汁	揚げ出し豆腐/なす天 ☆しらたきと根菜の炒め煮 大根のマヨサラダ(ノンエッグ) りんご	○	鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳	人参 葉ねぎ サニーレタス いんげん ごぼう 小松菜	きゅうり こんにゃく なす れんこん ごぼう 大根 りんご	米 押し麦 さつまいも 砂糖 片栗粉 米粉 ふ	ごま サラダ油 ノンエッグマヨ	804	23.3	31.8
22	木	2A 調理実習 (中1・3のみ給食)	麦ごはん わかめスープ	酢豚 白菜とちくわのソテー チンゲン菜のナムル オレンジ	○	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	サニーレタス 水菜 チンゲン菜 人参 葉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	しょうが 玉ねぎ 白菜 もやし オレンジ	米 押し麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	789	23.8	31.7
23	金		コッペパン コンソメスープ	白身フライ/-食タルタル(ノンエッグ) 野菜のカレー炒め ブロッコリーの和風サラダ パイナップル	○	ホキ 豚肉	牛乳	パセリ 人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しいたけ パイナップル 大根	米 押し麦 小麦粉 パン粉	サラダ油 -食エッグレスタルタル 野菜いっぱいドレ	712	29.1	26.6
26	月	郷土料理 『大分』	麦ごはん 団子汁	とり天 きのこのが-リックしょう油炒め ほうれん草のおひたし 梨	○	鶏肉 みそ 油揚げ ちくわ	牛乳	人参 葉ねぎ ほうれん草 サニーレタス	にんにく しょうが 大根 えのき 白菜 エリンギ しめじ 梨	米 押し麦 砂糖 小麦粉 米粉	ごま油 サラダ油	782	32.3	30.1
27	火		麦ごはん 中華スープ	麻婆豆腐 ビーフンソテー 切干大根の中華和え 柿	○	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ ピーマン	玉ねぎ ねぎ しいたけ きくらげ きゅうり しょうが 切干大根 柿	米 押し麦 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま油 サラダ油	689	24.6	19.3
28	水		麦ごはん すまし汁	肉じゃが 高野豆腐の白煮 キャベツの塩昆布和え りんご	○	牛肉 高野豆腐	牛乳 わかめ 塩昆布	人参 グリーンピース 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり こんにゃく りんご	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 ふ	サラダ油	686	26.7	20.6
29	木		麦ごはん みそ汁	魚の塩こうじ焼き/さつま芋の天ぷら マカロニサラダ(ノンエッグ) きゅうりとえのきの生姜和え オレンジ	○	さわら みそ	牛乳	人参 葉ねぎ サニーレタス ほうれん草	きゅうり もやし 玉ねぎ しょうが えのき オレンジ	米 押し麦 さつま芋 砂糖 米粉 マカロニ	サラダ油 ノンエッグマヨ	720	25.8	23.5
30	金	ハロウィン献立 12時給食	食パン -	パンプキンシチュー ウィンナーとキャベツのソテー 野菜のマリネ ガトーショコラ	○	鶏肉 ウィンナー 鶏卵 豆乳	牛乳	かぼちゃ ピーマン 人参	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 ココア チョコレート 小麦粉 米粉のホワイトルウ	サラダ油 無塩バター	930	30.7	43.4

※ 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	747	27.8	24.9
給食の基準量	830	31.0	27.3