令和８年度１１月 スクールランチ献立表

2026/10/30
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 おもに体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆	おもに体の組織をつくる 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える その他の野菜・果物	おもにエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーになる 種実類・油脂類	栄養価 エネルギー（kcal）	栄養価 たんぱく質（ｇ）	栄養価 脂質（ｇ）
2	火	郷土料理 『愛知県』	麦ごはん すまし汁	みそかつ 小松菜の煮びたし 鉄骨（てっこつ）サラダ パイン	○	鶏肉　豚肉 ちくわ みそ ツナ	牛乳 わかめ ひじき	ブロッコリー 人参　小松菜 葉ねぎ サニーレタス	しょうが　きゅうり キャベツ　えのき 切干大根 玉ねぎ　パイン	米　押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま	784	28.1	30.0
3	月	文化の日												
4	水	1C 4限給食 （11：45） 水泳実習	麦ごはん レタス スープ	ポークソテー　トマトソース とうもろこしのかき揚げ ほうれん草のソテー オレンジ	○	豚肉	牛乳	ホールトマト缶 ほうれん草　人参 サニーレタス パセリ	玉ねぎ レタス しめじ オレンジ	米　押し麦 小麦粉　砂糖 コーン	サラダ油	775	30.0	29.4
5	木	いい歯の日 旬の食材 かみかみ献立	麦ごはん さつま汁	☆ししゃもフライ　カレー風味 厚揚げのそぼろ炒め ☆れんこんの梅風味和え りんご	○	ししゃも 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	サニーレタス 人参 水菜　葉ねぎ	れんこん 大根　一味唐辛子 しいたけ りんご	米　押し麦 小麦粉　パン粉 砂糖 さつま芋	サラダ油 ごま油 梅ドレ	805	27.5	27.6
6	金	12時給食 ♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメ スープ	ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ きのこのソテー 豆乳パンナコッタ(ノンアレルギー)	○	牛肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり しめじ　しいたけ マッシュルーム エリンギ　えのき	米　押し麦 じゃがいも　砂糖 コーン　はちみつ 豆乳パンナコッタ	サラダ油 オリーブ油 ハヤシルウ	894	27.6	36.2
9	月		麦ごはん 肉団子 スープ	魚の竜田揚げ ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 パイン	○	さば 鶏肉団子	牛乳 ひじき	人参 枝豆 サニーレタス 葉ねぎ	きゅうり しょうか 白菜 パイン	米　押し麦 春雨 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	778	28.4	27.9
10	火	世界の料理 『シンガポール』	麦ごはん (さくらごはん) コンソメ スープ	海南鶏飯（ｼﾝｶﾞﾎﾟｰﾙﾁｷﾝﾗｲｽ） ホッケンミー(麺とビーフンの炒め物) レタスサラダ 紅茶プリン	○	鶏肉 えび 豆乳 ゼラチン	牛乳 ちりめん	サニーレタス 人参　にら パセリ	しょうが　にんにく 玉ねぎ　もやし レタス	米　押し麦 砂糖　焼きそば ビーフン	ごま油 サラダ油 ごま醤油ドレ	715	34.4	23.5
11	水	旬の食材 かみかみ献立	さつまいもごはん みそ汁	ハンバーグ　和風ソース ☆ごぼうサラダ(ノンエッグ) ブロッコリーのゆず風味 りんご	○	合いびき肉 豆乳 みそ	牛乳	大葉　人参 ブロッコリー 葉ねぎ	玉ねぎ　大根 ごぼう キャベツ りんご	米　押し麦 さつまいも パン粉　砂糖 コーン	サラダ油 ごまドレ(ノンエッグ) ごま ゆずしょうゆドレ	724	27.6	22.3
12	木	・2A 調理実習 （中1・3のみ給食） ・1C 4限給食（11：45） 水泳実習 かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	豚天のお好み焼き風(ノンエッグ) ☆こんにゃくとちくわのごま炒め 五目豆 黄桃	○	豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 青のり	サニーレタス 人参 葉ねぎ いんげん	ごぼう こんにゃく 七味唐辛子 黄桃	米　押し麦 小麦粉　米粉 砂糖 そうめん	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま ごま油	826	29.3	32.9
13	金	2Aテーブルマナー （中1・3のみ給食）	麦ごはん 大根の洋風スープ	鶏肉の香草パン粉焼き マセドアンサラダ(ノンエッグ) きのこのガーリックソテー オレンジ	○	鶏肉 ウインナー	牛乳	バジル　人参 サニーレタス パセリ	きゅうり　大根 エリンギ　しいたけ しめじ　玉ねぎ にんにく　オレンジ	米　押し麦 小麦粉　パン粉 じゃがいも	ノンエッグマヨ オリーブ油 サラダ油	665	27.9	22.6
16	月		麦ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 マカロニの和風サラダ りんご	○	鶏肉 みそ 油揚げ ツナ	牛乳 刻み昆布	サニーレタス 小松菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき きゅうり りんご	米　押し麦 砂糖 マカロニ	ごま油 ごま 野菜いっぱいドレ	753	34.3	22.4
17	火		麦ごはん ミネストローネ	白身魚のムニエル 小松菜とコーンのソテー パプリカのレモンマリネ パイン	○	白身魚 ウインナー	牛乳	ホールトマト缶 小松菜 パプリカ（赤、黄） サニーレタス	玉ねぎ きゅうり セロリ パイン	米　押し麦 コーン　小麦粉 砂糖　じゃがいも マカロニ	オリーブ油 レモンマリネドレ	579	23.5	15.0
18	水		麦ごはん すまし汁	鶏肉のからあげ かぼちゃの含め煮 ほうれん草のごま和え みかん缶	○	鶏肉	牛乳 わかめ	サニーレタス ほうれん草 人参　かぼちゃ 葉ねぎ	にんにく　しょうが もやし えのき みかん缶	米　押し麦 砂糖 片栗粉 ふ	サラダ油 ごま	784	29.3	28.4
19	木		麦ごはん ビーフンスープ	回鍋肉 白菜ときくらげの中華炒め 棒棒鶏サラダ 大学芋	○	豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	人参 サニーレタス パプリカ（赤、黄） ピーマン	きゃべつ　玉ねぎ 白菜　にんにく きくらげ　きゅうり しょうが	米　押し麦 ビーフン 大学芋	ごま ごま油 サラダ油 棒棒鶏ソース	757	29.1	27.5
20	金	旬の食材 12時給食	豚丼 みそ汁	さつまいもの煮物 きゅうりとじゃこの和え物 ぶどうゼリー	○	豚肉 みそ 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ ちりめん	グリンピース 人参 葉ねぎ	玉ねぎ　しょうが きゅうり こんにゃく	米　押し麦 さつま芋 砂糖 ぶどうゼリー		825	28.3	29.4
23	月	勤労感謝の日												
24	火	考査												
25	水	考査												
26	木	考査												
27	金	考査最終日	麦ごはん コンソメ スープ	チキングリル ブロッコリーとツナのサラダ キャベツとウインナーのソテー 黄桃缶	○	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	サニーレタス パセリ　人参 ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ キャベツ 黄桃	米　押し麦 砂糖 小麦粉 コーン	サラダ油 イタリアンドレ	614	28.5	17.7
30	月		麦ごはん すまし汁	さばのみぞれ煮 ちくわのカレー揚げ 白菜ときのこのお浸し オレンジ	○	さば ちくわ	牛乳 わかめ	サニーレタス 人参 葉ねぎ	しめじ 白菜 大根 オレンジ	米　押し麦 砂糖 米粉 ふ	サラダ油	708	28.0	23.2

秋の味覚～さつまいも～

今月は、さつま芋のメニューが豊富に登場します。秋の恵みをおいしく頂きましょう♪

※　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	749	28.9	27.3
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋