



令和6年度6月 スクールランチ献立表



2024/5/30

中村学園女子中学校

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			
3	月		麦ごはん 中華スープ	豚キムチ ビーフンソテー きゅうりの中華和え ごまだんご	○	豚肉 中華くらげ	牛乳	人参 いら ピーマン 葉ねぎ	もやし キムチ レタス 玉ねぎ きくらげ きゅうり	米 押し麦 ビーフン 砂糖 ごまだんご	ごま サラダ油 ごま油	752	33.6	24.8
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。														
4	火	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	牛肉のシャボネソース ☆れんこんとひじきのごまだんご 小松菜のおひたし りんご グレープフルーツ	○	牛肉 みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 枝豆 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ レタス れんこん コーン なめこ りんご グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごまドレ ごま	780	31.5	30.4
5	水	かみかみ献立	☆ごぼう ピラフ コンソメ スープ	鶏肉とトマトのチーズ焼き ジャーマンポテト フレンチサラダ パイナップル 黄桃	○	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ レタス ごぼう キャベツ きゅうり パイナップル 黄桃	米 押し麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油 無塩バター	817	32.6	33.1
6	木	中1ランチなし (漁業体験) かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	豚肉となすのみそ炒め がんもの煮物 きゅうりとえのきの生姜和え オレンジ キウイ	○	豚肉 がんもどき みそ	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ なす キャベツ きゅうり レタス えのき しょうが オレンジ キウイ	米 押し麦 砂糖		654	30.7	19.4
漁業体験で獲れた魚を、フライにして提供します。どんな魚が出てくるか楽しみですね。														
7	金	さかなの日 地産地消献立	麦ごはん みそ汁	さかなのフライ タルタルソース さつまいもの甘煮 ☆切干大根の青じそ和え りんご パイン	○	さかな 鶏卵 みそ	牛乳 わかめ	パセリ しそ 葉ねぎ	玉ねぎ レタス レモン きゅうり 切干大根 白菜 りんご パイン	米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 さつまいも ぶ	サラダ油 マヨネーズ 青じそドレ	843	28.8	30.5
かみかみ高菜ごはらは、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。														
10	月	かみかみ献立	☆かみかみ 高菜ごは みそ汁	豚肉のカラフルねぎソース ☆れんこんのきんぴら 大根ともすくの酢の物 グレープフルーツ 黄桃	○	豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん もすく	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 きゅうり グレープフルーツ 黄桃	米 押し麦 砂糖	サラダ油 ごま うま塩ドレ ごま油	755	34.7	24.8
11	火		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 オレンジ パイン	○	鶏肉 ツナ	牛乳	葉ねぎ 人参 ブロッコリー かいわれ	しょうが 大根 レモン レタス きゅうり 玉ねぎ オレンジ 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	728	31.8	24.2
八宝菜のハは「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。マラーカオは、中国風蒸しカステラです。														
12	水		麦ごはん わかめ スープ	八宝菜 揚げ春巻 パンパンシーサラダ マラーカオ	○	豚肉 シーフードミックス 鶏卵 春巻	牛乳 わかめ 練乳	人参 リーフレタス 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ エリンギ きゅうり	米 押し麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 ごま油 棒棒鶏ソース ごま	879	35.5	31.5
13	木	♡Lucky Day♡ 中3ランチなし (調理実習)	麦ごはん コンソメ スープ	チキンカレーライス コンペニションサラダ ほうれん草ソテー 福神漬 りんご キウイ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト 水菜 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン 福神漬 りんご キウイ	米 押し麦 砂糖	サラダ油 カレールウ ごまドレ	815	26.1	34.1
14	金		麦ごはん みそ汁	ピーマンの肉詰め かぼちゃの含め煮 キャベツとハムの和えもの あじさいゼリー	○	合いびき肉 鶏卵 豆腐 ハム みそ ゼラチン	牛乳 寒天	ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ レタス キャベツ	米 押し麦 パン粉 砂糖 カルピス ぶどうジュース		751	28.9	22.8
17	月		麦ごはん 中華 スープ	豚天のチリソースかけ だし巻き卵のカニあんかけ もやしとニラのナムル りんご マンゴー	○	豚肉 だし巻き卵 かにかま	牛乳 わかめ	いら 人参	玉ねぎ ねぎ レタス もやし りんご マンゴー	米 押し麦 天ぷら粉 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	805	31.5	31.4
18	火		牛丼 すまし汁	里芋のごまみそ煮 オクラのおかか和え 抹茶ゼリー	○	牛肉 かつお節 鶏肉 あずき みそ	牛乳	オクラ 葉ねぎ 人参	玉ねぎ しょうが 大根 しめじ	米 押し麦 こんにゃく 砂糖 里芋 抹茶ゼリー	サラダ油	860	29.0	36.2
19	水	12時給食	食パン 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 シーザーサラダ オレンジ パイン	○	鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 粉チーズ	ピーマン 人参 リーフレタス パプリカ パセリ	レモン レタス 玉ねぎ オレンジ パイン クルトン	食パン 砂糖 小麦粉 はちみつ スパゲッティ クルトン	サラダ油 オリーブ油 シーザードレ	719	33.5	30.9
20	木		麦ごはん みそ汁	ちくわのポテト詰め天ぷら 白菜と水菜の煮浸し 大根のゆかり和え キウイ 黄桃	○	ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	リーフレタス 人参 水菜 葉ねぎ	きゅうり 玉ねぎ 白菜 大根 キャベツ キウイ 黄桃	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 天ぷら粉	マヨネーズ サラダ油	733	22.9	24.4
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。														
21	金	世界の料理 『トルコ』	麦ごはん コンソメ スープ	牛肉のケバブ風炒め ムサカ チョパンサラタス すいか	○	牛肉 合いびき肉	牛乳 ヨーグルト	リーフレタス 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	823	33.3	39.1
24	月	かみかみ献立	どうもろ こしご飯 すまし汁	さわらの梅肉焼き ☆高野豆腐の唐揚げ ☆こんにゃくと青菜の炒め りんご オレンジ	○	さわら 高野豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜 葉ねぎ	しょうが 梅干 レタス にんにく 白菜 コーン りんご オレンジ	米 押し麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	708	30.9	22.9
25	火	考査		スクールランチなし										
26	水	考査		スクールランチなし										
27	木	考査		スクールランチなし										
担々麺は中国生まれの料理で、辛みのあるひき肉を麺の上に乗せて食べます。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。														
28	金	考査 めんの日		冷やし担々麺 小籠包 クールゼリー	○	豚肉 みそ 小籠包 鶏卵	牛乳		きくらげ もやし きゅうり レタス	中華めん 砂糖 フルーツカクテル ゼリー		840	34.8	33.7

※ 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	780	31.2	29.1
給食の基準量	830	31.0	27.3