



令和6年度8・9月 スクールランチ献立表



2024/8/27
中村学園女子中学校

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			
8/27	火	始業式		スクールランチなし										
28	水	学力推移調査		スクールランチなし										
29	木			スクールランチなし										
30	金	世界の料理『アメリカ』	麦ごはん コンソメスープ	ロコモコ (ハンバーグ、目玉焼き) コンビネーションサラダ キウイ 黄桃	○	合いびき肉 鶏卵	牛乳	パブリカ(赤) ブロッコリー 水菜 トマト 人参 パセリ	玉ねぎ 大根 コーン キャベツ キウイ 黄桃	米 押し麦 パン粉 じゃがいも	サラダ油 青じそドレ	893	36.4	37.0
9/2	月		麦ごはん みそ汁	豚肉のカレー炒め 冬瓜のそぼろあんかけ なすの煮びたし りんご グレープフルーツ	○	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン リーフレタス 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 冬瓜 なす りんご グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	696	32.6	20.5
3	火	かみかみ献立	麦ごはん わかめスープ	油淋鶏 ☆チンゲン菜の中華炒め ところてんの中華サラダ 杏仁豆腐	○	鶏肉 ちくわ 鶏卵 ハム	牛乳 ところてん わかめ	リーフレタス 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 みかん缶	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油 ごま ごま油	742	32.9	23.5
4	水	かみかみ献立	麦ごはん/ふりかけ みそ汁	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 キウイ りんご	○	メルルーサ 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	ねぎ しょうが レタス 白菜 キウイ りんご	米 押し麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 ふりかけ	サラダ油 ラー油 ごま	656	32.5	17.6
5	木	中3ランチなし (調理実習)	麦ごはん 中華風かき玉スープ	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	○	牛肉 豚肉 鶏卵	牛乳	ビーマン 人参 リーフレタス にら 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし しょうが	米 押し麦 片栗粉 砂糖 ぶどうゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	737	30.2	25.9
6	金		麦ごはん すまし汁	ささみのレモン煮 大根とツナの炒め煮 いんげんのごま和え りんご 黄桃	○	鶏肉 ツナ	牛乳	ミニトマト 人参 さやいんげん チンゲン菜 葉ねぎ	ポッカレモン レモン レタス 大根 えのき りんご 黄桃	米 押し麦 片栗粉 砂糖 ごま	サラダ油 ごま	678	34.5	16.5
9	月	重陽の節句 献立	栗ごはん みそ汁	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	○	鶏つくね 鶏卵 ちくわ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう しょうが レタス キャベツ きゅうり	米 押し麦 片栗粉 砂糖 大学いも	栗 サラダ油	752	26.9	20.9
10	火	かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	豚肉のジンジャーソース ☆しらたきと切り昆布の炒め煮 きゅうりとカニカマの酢の物 パイナップル オレンジ	○	豚肉 かにかま 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	人参 ビーマン リーフレタス 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり オレンジ バイリン しめじ	米 押し麦 砂糖 片栗粉 ごんにやく ごま油	サラダ油 ごま ごま油	680	29.7	22.6
11	水	世界の料理『フランス』	ロールパン ジュリエンスープ	白身魚のムニエル レモンソース ラタトゥイユ キャロットラペ ベニエ	○	たら	牛乳	パブリカ(黄) ビーマン 人参 ホールトマト パセリ	ポッカレモン レタス なす 玉ねぎ スズキニ 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	653	27.5	26.4
12	木	郷土料理『宮崎県』	麦ごはん 冷や汁	チキン南蛮 スパナポリタン 切干大根のサラダ りんご キウイ	○	鶏肉 鶏卵 ウィンナー みそ	牛乳 粉チーズ	パセリ ビーマン リーフレタス 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり 切干大根 りんご キウイ	米 押し麦 天ぷら粉 砂糖 片栗粉 スバゲッティ	サラダ油 マヨネーズ ゆずドレ	982	40.9	42.3
13	金		麦ごはん (カレー風味) コンソメスープ	ドライカレー じゃがいもとコーンのバターソテー レタスサラダ パイナップル オレンジ	○	合いびき肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉ねぎ コーン レタス エリンギ キャベツ オレンジ バイリン	米 押し麦 砂糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油 無塩バター シーザードレ	718	26.4	24.8
16	月	敬老の日												
17	火	月見献立 12時給食	麦ごはん みそ汁	スコッチエッグ 里芋と枝豆のごま煮 ほうれん草のおかか和え 月見だんご	○	鶏卵 合いびき肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	リーフレタス 人参 枝豆 ほうれん草 葉ねぎ	玉ねぎ えのき キャベツ	米 押し麦 小麦粉 さといも パン粉 砂糖 月見だんご	サラダ油 ごま	801	29.9	24.2
18	水	かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	☆牛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 りんご 黄桃	○	牛肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 水菜 かいわれ	ごぼう 玉ねぎ しょうが レタス 白菜 きゅうり りんご 黄桃	米 押し麦 ごんにやく 砂糖 春雨 ゆずしょうゆドレ	サラダ油 ごま油	661	24.9	20.5
19	木	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	さばの竜田揚げ ☆れんこんの五目きんぴら オクラとトマトのドレ和え パイナップル オレンジ	○	さば 角天 みそ	牛乳	リーフレタス にんじん 葉ねぎ さやいんげん オクラ トマト	しょうが れんこん 玉ねぎ 白菜 オレンジ バイリン	米 押し麦 砂糖 片栗粉 ごんにやく ごま油 野菜いっぱいドレ	サラダ油 ごま ごま油	722	27.0	26.1
20	金		麦ごはん コンソメスープ	ポークチャップ ブロッコリーソテー 大根とハムのサラダ キウイ マンゴー	○	豚肉 いか ハム	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ リーフレタス	玉ねぎ コーン カリフラワー にんにく 大根 キウイ マンゴー	米 押し麦 小麦粉 砂糖	ごまクリームドレ サラダ油	734	31.4	28.8
23	月	振替休日												
24	火	考查		スクールランチなし										
25	水													
26	木	考查 めんの日		冷やし中華 小籠包 いよかんゼリー	○	鶏卵 焼豚 しょうろんぼう	牛乳	トマト	きゅうり もやし レタス	中華めん 砂糖 いよかんゼリー	ごま油	700	28.0	18.7
27	金	12時給食	食パン/仔羊 & マーガリン コンソメスープ	豚肉のピカタ風 マカロニサラダ アスパラベーコン りんご キウイ	○	豚肉 鶏卵 ツナ ベーコン	牛乳	ホールトマト リーフレタス 人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ きゅうり しめじ ヤングコーン りんご キウイ	食パン 小麦粉 砂糖 マカロニ ジャム	サラダ油 コールスロドレ	735	37.1	31.8
30	月		えび ピラフ コンソメスープ	バーベキューチキン キャベツとなすのソテー 野菜のマリネ オレンジ バイリン	○	えび 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ビーマン リーフレタス パブリカ(赤) パセリ	玉ねぎ なす にんにく レタス キャベツ なす きゅうり オレンジ バイリン	米 押し麦 砂糖 小麦粉	マーガリン	749	33.7	23.6

※ 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	738	31.3	25.1
給食の基準量	830	31.0	27.3