



令和6年度11月 スクールランチ献立表



2024/10/30
中村学園女子中学校

日	曜	テーマ 学校行事	主食 一汁 (汁物)	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				
1	金	かみかみ献立 ★生徒レシピ	麦ごはん すまし汁	れんこんと豆腐のふわふわつくね ★ 鮭とかぶのみそバター炒め 小松菜のなめ苺和え 柿	○	鶏肉 みそ 豆腐 鶏卵 鮭	牛乳 小魚・海藻	人参 小松菜 葉ねぎ	れんこん 玉ねぎ しょうが レタス かぶ なめ苺 白菜 柿	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	無塩バター	695	32.2	21.8	
4	月	振替休日													
5	火		麦ごはん/ のり佃煮 すまし汁	鶏肉の照り焼き ちくわの磯部揚げ いんげんのごま和え りんご	○	鶏肉 ちくわ	牛乳 のり佃煮 青のり	サニーレタス さやいんげん 人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき りんご	米 押し麦 砂糖 天ぷら粉	サラダ油 ごま	752	32.7	27.5	
6	水		麦ごはん コンソメ 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 アスパラガスのソテー 黄桃	○	豚肉 ベーコン	牛乳	ホールトマト缶 パプリカ 人参 アスパラガス パセリ	玉ねぎ コーン レタス しめじ ヤングコーン 大根 にんにく 黄桃	米 押し麦 小麦粉 砂糖	サラダ油	733	28.4	26.4	
7	木	いい歯の日 献立 かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	ししゃもフライ カレー風味 厚揚げの高菜そぼろ炒め ☆れんこんの梅ドレサラダ アーモンドフィッシュ	○	ししゃも 厚揚げ 鶏肉 アーモンドフィッシュ みそ	牛乳 わかめ	リーフレタス 人参 高菜漬 水菜 葉ねぎ	れんこん 玉ねぎ	米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油 梅ドレ	809	32.6	33.2	
8	金	70周年 記念献立 ♡Lucky Day♡	食パン/ クリーム コンソメ スープ	ビーフシチュー オムレツ キャベツサラダ お祝いデザート (パソナツタ)	○	牛肉 鶏卵 ハム ゼラチン	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 じゃがいも ココアクリーム	サラダ油 オリーブ油 野菜いっぱいドレ	985	44.0	48.6	
11	月	かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	豚天のお好み焼き風 ☆こんにゃくとちくわのごま炒め 煮豆 パイ	○	豚肉 金時豆 ちくわ	牛乳 青のり	リーフレタス 人参 かいわれ	しょうが パイ	米 押し麦 小麦粉 天ぷら粉 砂糖 こんにゃく ごま油 そうめん	サラダ油 マヨネーズ ごま	889	30.6	31.8	
12	火	世界の料理 『シンガポール』	麦ごはん コンソメ スープ	海南鶏飯 (ツガホー ルキソライ)	○	鶏肉 えび	牛乳 ちりめん	リーフレタス 人参 なら 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 ピーフン マンゴープリン	ごま油 サラダ油 ごま醤油ドレ	794	35.6	25.8	
13	水	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 ブロッコリーのドレ和え オレンジ	○	合いびき肉 鶏卵 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 コーン 白菜 しめじ オレンジ	米 押し麦 さつまいも パン粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま 野菜いっぱいドレ	800	34.4	27.9	
14	木	中2ランチなし (調理実習)	麦ごはん かき玉 スープ	豚肉の生姜炒め 春雨のナムル もやしといんげんのソテー 黒ごまプリン	○	豚肉 鶏卵	牛乳	人参 ビーマン リーフレタス いんげん 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく もやし	米 押し麦 砂糖 春雨 片栗粉 プリン	サラダ油 ごま	713	31.8	21.2	
15	金	12時給食 ★生徒レシピ	麦ごはん ★カブとベーコン のスープ	鶏肉の香草パン粉焼き マセドアンサラダ きのこのガーリックソテー 黄桃	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パプリカ 人参 サニーレタス パセリ	きゅうり かぶ エリンギ しいたけ しめじ 玉ねぎ にんにく 黄桃	米 押し麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも 無塩バター	マヨネーズ オリーブ油 無塩バター	668	32.2	21.8	
18	月	★生徒レシピ	牛丼 みそ汁	★さつまいもとかぼちゃの甘辛 炒め きゅうりとカニカマの和え物 パイ	○	牛肉 カニカマ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが きゅうり パイ	米 押し麦 こんにゃく 砂糖 さつまいも 片栗粉	ごま ごま油	793	30.0	27.6	
19	火	12時給食 ★生徒レシピ	ロールパン コンソメ スープ	★しめじとさけのトマトクリー ムパスタ ブロッコリーとコーンのソテー パプリカのマリネ りんご	○	鮭 ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト 人参 ブロッコリー パプリカ (赤、黄) パセリ	しめじ 玉ねぎ ねぎ にんにく コーン きゅうり りんご	ロールパン スバゲッティ 砂糖	オリーブ油 サラダ油 レモンマリネドレ	848	34.7	32.0	
20	水	12時給食	麦ごはん すまし汁	鶏のからあげ ひじきの炒り煮 ほうれん草のマヨサラダ みかん	○	鶏肉 角天 ツナ	牛乳 ひじき わかめ	サニーレタス 人参 枝豆 ほうれん草 葉ねぎ	しょうが にんにく みかん	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 心	サラダ油 マヨネーズ	676	32.6	23.3	
21	木	考查													
22	金	考查													
25	月	考查													
26	火	考查 めんの日 セレクト給食		ゆず塩ラーメンor担々麺 揚げ春巻 青りんごゼリー	○	春巻 鶏卵 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	リーフレタス 水菜 人参 チンゲン菜	青りんごゼリー ねぎ ゆず 玉ねぎ きくらげ しょうが もやし	中華めん } ゆず塩ラーメン 砂糖 } 担々麺	サラダ油	ゆず塩ラーメン 709	29.0	20.7	
27	水	かみかみ献立 ★生徒レシピ	麦ごはん すまし汁	★さばのみぞれ煮 白菜ときこのおひたし ☆こんにゃくの甘辛煮 グレープフルーツ	○	さば	牛乳	リーフレタス 人参 ほうれん草 葉ねぎ	大根 ねぎ 白菜 玉ねぎ しめじ グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油	623	26.1	18.9	
28	木	★生徒レシピ	食パン コンソメ スープ	★さつまいもグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツとサラミのソテー りんご	○	鶏肉 サラミ	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	食パン さつまいも 砂糖	マヨネーズ オリーブ油 イタリアンドレ サラダ油	761	34.1	32.2	
29	金	★生徒レシピ	麦ごはん/ ふりかけ みそ汁	おでん ★和風きのこパスタ!! 鉄骨 (てっこつ) サラダ パイ	○	鶏肉 鶏卵 ちくわ ベーコン ツナ みそ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	ブロッコリー 人参 葉ねぎ	大根 きゅうり しめじ しいたけ えのき まいたけ 切干大根 玉ねぎ キャベツ パイン	米 押し麦 こんにゃく スバゲッティ 砂糖	無塩バター ごま	859	37.8	29.2	

18日の「さつまいもとかぼちゃの甘辛炒め」、28日の「さつまいもグラタン」は、1年生が学校の畑で育てたさつまいもを使います。大切に育て、収穫したさつまいもを味わっていただきましょう。

※ 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	776	33.0	28.0
給食の基準量	830	31.0	27.3