



令和6年度1月 スクールランチ献立表



2025/1/8
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
8	水	始業式		スクールランチなし										
9	木	学力推移調査		スクールランチなし										
新年度のスクールランチ開始です。毎食バランスよく食べて、風邪に負けないからだをつくりましょう。														
10	金	3学期 ランチ開始 かみかみ献立	麦ごはん 雑煮風 すまし汁	松風焼 ☆がめ煮 きゅうりの和え物 栗さんどん	鶏肉 みそ 鶏卵 黒豆 かまぼこ	牛乳 青のり	サニーレタス 人参 かつお菜 スナップエンドウ	れんこん しいたけ ねぎ	米 押し麦 くり さといも 砂糖 こんにやく 白玉 さつまいも		852	38.1	22.9	
13	月	成人の日												
14	火	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	チキングリル ジャポネソース ☆きんぴらごぼう ほうれん草の白和え フルーツヨーグルト	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	サニーレタス 人参 ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ りんご フルーツカクテル	米 押し麦 サラダ油 小麦粉 ごま こんにやく ジャポネソース 砂糖		694	33.5	18.2	
15	水	好きな献立 ★第3位★ かみかみ献立	麦ごはん/ ふりかけ すまし汁	★☆レンコンハンバーグ 高野豆腐と青菜の煮物 白菜のゆず香和え オレンジ	合いびき肉 鶏卵 高野豆腐	牛乳	サニーレタス 小松菜 人参 かいわれ	れんこん 白菜 玉ねぎ きゅうり ゆず オレンジ	米 押し麦 ごま パン粉 砂糖 そうめん		739	34.9	24.8	
16	木	世界の料理 『ロシア』	麦ごはん コンソメ スープ	ビーフストロガノフ マッシュポテト ブロッコリーサラダ りんご	牛肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム にんにく りんご	米 押し麦 サラダ油 砂糖 じゃがいも	サラダ油 無塩バター 野菜いっぱいドレ		779	30.2	29.6
17	金		麦ごはん すまし汁	赤魚の竜田揚げ 里芋のごまみそ煮 ツナサラダ ももゼリー	赤魚 鶏肉 みそ ツナ	牛乳	サニーレタス 人参 グリーンピース 葉ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのき	米 押し麦 ごま 砂糖 片栗粉 さといも ゼリー	サラダ油 ごま マヨネーズ		773	29.8	26.3
20	月		麦ごはん 中華風コー ンスープ	豚天の甘酢あんかけ 春雨の中華風炒め もやしのだんご パイ	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 ビーマン パプリカ(黄、赤) サニーレタス にら 葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ もやし コーン クリームコーン パイ	米 押し麦 サラダ油 小麦粉 天ぷら粉 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま		799	27.8	27.5
21	火	11:20 ランチ開始	コッペ パン レタス スープ	照り焼きチキン ジャーマンポテト アスパラソテー りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ アスパラガス 人参	玉ねぎ にんにく しめじ レタス りんご	コッペパン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油		650	29.2	28.4
22	水	12時給食 好きな献立 ★第3位★	麦ごはん みそ汁	★ちくわの磯辺揚げ 大豆の五目煮 水菜とじゃこのサラダ キウイ	ちくわ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 青のり ちりめん	ミニトマト サニーレタス 人参 水菜 さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう キャベツ 玉ねぎ さといも	米 押し麦 サラダ油 天ぷら粉 ごま醤油ドレ こんにやく 砂糖		713	32.6	20.1	
23	木	かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	豚肉と大根のうま煮 ☆れんこんとひじきのサラダ いんげんときのこのカレー 大学いも	豚肉 鶏卵	牛乳 ひじき わかめ	人参 枝豆 さやいんげん 葉ねぎ	大根 れんこん コーン しめじ	米 押し麦 ごま油 砂糖 ごまドレ ごま 大学いも サラダ油		756	30.4	26.4	
24	金	自宅学習												
1月24日から30日の学校給食週間に合わせて、スクールランチでは福岡県の郷土料理や福岡名物の食材などを取り入れています。														
27	月	郷土料理 『だんご汁』	わかめご はん だんご汁	鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草とハムのサラダ りんご	鮭 合いびき肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	サニーレタス 人参 グリーンピース ほうれん草 葉ねぎ	ごぼう 大根 りんご	米 押し麦 マヨネーズ 砂糖 小麦粉		738	32.4	20.4	
28	火	郷土料理 『かしわめし』 かみかみ献立	かしわめ し みそ汁	豚肉じゃが ☆たけのこの高菜炒め ☆あちら漬け 黄桃	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 高菜漬 グリーンピース 葉ねぎ	ごぼう しいたけ 玉ねぎ たけのこ れんこん きゅうり きくらげ 大根 黄桃	米 押し麦 ごま油 こんにやく 砂糖 じゃがいも		689	30.2	17.8	
29	水	郷土料理 『柳川風煮』	麦ごはん すまし汁	牛肉の柳川風煮 キャベツの炒め煮 かぶとベーコンのソテー キウイ	牛肉 角天 鶏卵 かつお節 ベーコン	牛乳	人参 ビーマン スナップエンドウ チンゲン菜 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ かぶ キウイ	米 押し麦 ごま 砂糖 サラダ油		670	27.2	23.5	
30	木	郷土料理 『水炊き』 中1、中2ランチ なし(調理実習)	麦ごはん みそ汁	鶏の水炊き 明太子スパソテー 切干大根の青じそドレ和え みかん	鶏肉 豆腐 明太子 みそ	牛乳 海苔	人参 春菊 小松菜 葉ねぎ	白菜 玉ねぎ 切干大根 きゅうり えのき みかん	米 押し麦 サラダ油 スパゲッティ 青じそドレ		749	34.4	24.4	
31	金	♡Lucky Day♡ 好きな献立 ★第3位★	麦ごはん コンソメ スープ	★カレーライス コンビネーションサラダ ミニコロッケ 福神漬 パイ	豚肉	牛乳	人参 水菜 サニーレタス トマト パセリ	玉ねぎ レタス しょうが にんにく コーン 福神漬 パイ	米 押し麦 サラダ油 砂糖 コロッケ	カレールウ		859	29.6	32.0

※ 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。
 ※ ★は、スクールランチアンケートで上位になった献立です。

栄養価平均値	747	31.5	24.5
給食の基準量	830	31.0	27.3