



令和6年度2月 スクールランチ献立表



2025/1/30
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	種類・油脂類				
手巻き寿司は、海苔の上にごはんとお好みの具材をのせて巻いて食べましょう。															
3	月	節分献立 かみかみ献立	酢飯 すまし汁	いわしのかば焼き 手巻き寿司 (カニカマ、卵、ツナ、きゅうり) 菜の花のごま和え 節分豆	○	卵焼き カニカマ ツナ いわし 大豆	牛乳 海苔 わかめ	サニーレタス 菜の花 人参 葉ねぎ	きゅうり	米 押し麦 片栗粉 砂糖 ふ	マヨネーズ サラダ油 ごま	769	33.7	30.8	
4	火		麦ごはん みそ汁	チキングリル ジャポネソース さといもの唐揚げ 白菜のおひたし オレンジ	○	鶏肉 みそ	牛乳	サニーレタス 人参 水菜 小松菜 葉ねぎ	白菜 玉ねぎ オレンジ	米 押し麦 小麦粉 砂糖 さといも 片栗粉	ジャポネソース サラダ油	672	31.5	19.2	
3年生が選ぶ、卒業前に食べたい献立&好きな献立第2位「しめじとさけのトマトクリームパスタ」です。															
5	水	好きな献立 ★第2位★ 中3リクエスト	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 野菜ソテー パプリカのドレ和え 青りんごゼリー	○	さけ ハム	牛乳 生クリーム	ねぎ トマト ほうれん草 パプリカ (赤、黄) 人参 パセリ	しめじ にんにく キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	ロールパン スパゲッティ じゃがいも 砂糖 ゼリー	オリーブ油 野菜いっぱいドレ	854	35.0	30.2	
6	木	12時給食 かみかみ献立	☆梅じゃ ごごはん すまし汁	豚肉とキャベツのみそ炒め ☆きんぴらごぼう 大根の塩こんぶ和え パイ	○	豚肉 みそ	牛乳 ちりめん わかめ	ピーマン 人参 サニーレタス 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 きゅうり えのき パイ	米 押し麦 砂糖 ごま	ごま サラダ油	662	32.4	17.4	
7	金	自宅学習		スクールランチなし											
3年生が選ぶ、卒業前に食べたい献立の「とろ〜りカツ丼」です。															
10	月	中3リクエスト かみかみ献立	★とろ〜り カツ丼 すまし汁	うの花炒り煮 ☆れんこんのごまドレサラダ りんご	○	豚肉 鶏卵 おから ちくわ	牛乳	サニーレタス 人参 葉ねぎ ほうれん草	玉ねぎ しいたけ れんこん 大根 りんご	米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま ごまドレ	820	30.5	31.0	
11	火	建国記念の日													
ナシゴレンはチャーハン、サテアヤムは焼鳥、ティムスはスイートポテトのようなものです。カンクンは空心菜のことをいいますが、スクールランチでは小松菜で代用しています。															
12	水	世界の料理 『インドネシア』	ナシゴレン ビーフン スープ	サテアヤム (焼き鳥風) ガドガド (温野菜サラダ) 小松菜のカンクン風ソテー ティムス	○	鶏肉 えび 厚揚げ	牛乳	ピーマン 人参 サニーレタス さやいんげん 小松菜	玉ねぎ にんにく ポッカレモン キャベツ しょうが もやし しめじ	米 押し麦 砂糖 さつまいも ビーフン コーンスターチ	ねりごま ラー油 サラダ油	929	41.4	35.6	
13	木	中1ランチなし (調理実習)	麦ごはん みそ汁	豚天のジンジャーソースかけ ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え 黄桃	○	豚肉 角天 みそ	牛乳 ひじき	サニーレタス 枝豆 人参 ほうれん草 葉ねぎ	しょうが 人参 なめ茸 大根 しいたけ 黄桃	米 押し麦 天ぷら粉 砂糖	サラダ油	736	28.9	27.6	
14	金	12時給食 バレンタイン 献立	麦ごはん レタス スープ	ハンバーグ デミソース ポテトサラダ アスパラソテー チョコプリン	○	合いびき肉 鶏卵 ハム ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス パセリ	玉ねぎ きゅうり しめじ ヤングコーン にんにく レタス	米 押し麦 パン粉 砂糖 じゃがいも チョコプリン	サラダ油 マヨネーズ	895	34.4	34.5	
17	月	考査		スクールランチなし											
18	火	考査		スクールランチなし											
19	水	考査		スクールランチなし											
20	木	考査 めんの日 かみかみ献立		肉うどん ☆野菜の天ぷら はちみつレモンゼリー	○	牛肉	牛乳	人参 かつお 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう	米 押し麦 天ぷら粉 砂糖 ゼリー	サラダ油	797	23.5	33.3	
3年生が選ぶ、卒業前に食べたい献立の「グラタン」です。															
21	金	12時給食 中3リクエスト	食パン コンソメ スープ	★マカロニグラタン ブロッコリーとポテトのソテー コールスローサラダ りんご	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン りんご	食パン マカロニ パン粉 砂糖	サラダ油 コールスロードレ	652	30.4	24.4	
24	月	振替休日													
25	火	かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	鶏肉の揚げおろし煮 ☆しらたきとれんこんの炒め煮 白菜のおかか和え パイ	○	鶏肉 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 サニーレタス チンゲン菜 葉ねぎ	大根 ねぎ 白菜 えのき れんこん パイン しめじ	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油	658	31.4	18.0	
26	水		麦ごはん/ ふりかけ みそ汁	魚のすり身ハンバーグ 厚揚げの高菜炒め いんげんのごま和え オレンジ	○	鶏肉 ベーコン 魚のすり身 鶏卵 厚揚げ	牛乳 わかめ	サニーレタス 高菜 人参 さやいんげん 葉ねぎ	玉ねぎ オレンジ	米 押し麦 片栗粉 砂糖	ごま	716	38.4	21.9	
27	木	♡Lucky Day♡ かみかみ献立	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 キウイ	○	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 大根 コーン エリンギ えのき しめじ しいたけ	米 押し麦 砂糖 はちみつ じゃがいも	サラダ油 ハヤシルウ オリーブ油	802	26.3	33.2	
28	金	かみかみ献立	麦ごはん 中華ス ープ	豚肉のオイスターソース炒め ☆桜えびと青菜のソテー もやしの中華和え ヨーグルト	○	豚肉 ちくわ 中華くらげ	牛乳 桜えび わかめ	ピーマン 人参 サニーレタス チンゲン菜	玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり キウイ	米 押し麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	646	33.1	18.2	

※ 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もの。中3リクエストは、3年生が卒業前に食べたい献立です。

栄養価平均値	758	32.2	26.8
給食の基準量	830	31.0	27.3