



令和7年4月 スクールランチ献立表



2025/4/8
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	火	始業式												
9	水	入学式												
10	木	中2、中3 ランチ開始 かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	ごま入りとんかつ ☆しらたきとれんこんの炒め煮 小松菜と揚げの煮びたし りんご	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	リーフレタス 小松菜 人参 葉ねぎ	れんこん しめじ 大根 えのき りんご	米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	ごま サラダ油 ごま油	766	28.3	30.6
11	金	学力推移調査		スクールランチなし										
14	月	中2、中3のみ かみかみ献立	麦ごはん 中華スープ	春キャベツの回鍋肉 ☆もやしときくらげの中華炒め チンゲン菜のナムル ごまだんご	○	豚肉 鶏卵 かつお節	牛乳	パプリカ (赤、黄) ピーマン 人参 サニーレタス チンゲン菜 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	米 押し麦 砂糖 ごまだんご	サラダ油 ごま ごま油	711	31.0	23.7
15	火	中2、中3のみ	麦ごはん すまし汁	鶏肉のみそマヨチーズ焼き かぼちゃの含め煮 いんげんのごま和え パイン	○	鶏肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ	サニーレタス かぼちゃ 人参 グリーンピース さやいんげん 葉ねぎ	白菜 パイン	米 押し麦 砂糖	マヨネーズ ごま	764	31.9	27.6
16	水	中2、中3のみ	とうもろこしごはん みそ汁	豚肉とがんもの炊き合わせ ほうれん草ときこのこのソテー 大根の梅肉和え オレンジ	○	豚肉 みそ がんもどき 鶏卵 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草 小松菜 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しいたけ えりんぎ 大根 コーン オレンジ	米 押し麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油	702	33.3	20.8
17	木	中1 ランチ開始 入学・進級祝い献立	わかめごはん すまし汁	鶏のからあげ ポテトサラダ キャベツの浅漬け プリン	○	あずき 鶏肉 ハム	牛乳 炊き込みわかめ	サニーレタス 人参 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根	米 押し麦 もち米 砂糖 ぶ 小麦粉 片栗粉 じゃがいも プリン	サラダ油 ごま マヨネーズ	799	32.2	27.2
18	金	中2、中3のみ	食パン/ ジャム コンソメ スープ	ポークビーンズ ブロッコリーのスパソテー パプリカとイカのマリネ キウイ	○	大豆 豚肉 ベーコン いか	牛乳	ブロッコリー パプリカ (赤、黄) パセリ 人参 サニーレタス	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく キウイ	食パン ジャム 砂糖 スパゲッティ	サラダ油 オリーブ油 レモンマリネドレ	691	33.8	26.3
21	月		麦ごはん すまし汁	豚肉の塩こうじ炒め 大根のそぼろ煮 ほうれん草のマヨサラダ きなこだんご	○	豚肉 鶏肉 ツナ きな粉	牛乳 わかめ	人参 ビーマン サニーレタス ほうれん草 葉ねぎ グリーンピース	玉ねぎ にんにく 大根 しいたけ	米 押し麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	ごま油 マヨネーズ サラダ油	750	33.0	24.3
22	火	♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメ スープ	チキンカレーライス コンビネーションサラダ 福神漬 新じゃがいもののり塩和え りんご	○	鶏肉	牛乳 青のり	人参 かいわれ 水菜 トマト パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン 福神漬 レタス りんご	米 押し麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 カレールウ ごま醤油ドレ	832	25.9	31.8
23	水	旬の食材献立 かみかみ献立 12時給食	☆たけのこごはん みそ汁	さわらの野菜あんかけ さつまいもの甘煮 アスパラガスのごまドレサラダ オレンジ	○	油揚げ 鶏肉 さわら みそ	牛乳	人参 ビーマン サニーレタス アスパラガス ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ 白菜 オレンジ	米 押し麦 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま	サラダ油 ごま油 ごまドレ ごま	792	29.7	25.1
24	木		コッペパン コンソメ スープ	煮込みハンバーグ かぶとベーコンのバジルソテー ブロッコリーのドレ和え フルーツゼリー	○	合いびき肉 鶏卵	牛乳	サニーレタス ブロッコリー 人参 パセリ バジル	玉ねぎ かぶ ポッカレモン	コッペパン パン粉 砂糖 フルーツカクテル	野菜いっぱいドレ サラダ油	692	32.1	28.5
25	金	遠足		スクールランチなし										
28	月	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	菜の花コロッケ ☆きんぴらこんにゃく ひじきのさっぱり和え パイン	○	合いびき肉 角天 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	菜の花 人参 サニーレタス 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり コーン 大根 ごぼう パイン	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油 梅ドレ	788	25.2	22.8
29	火	昭和の日												
30	水	かみかみ献立	麦ごはん/ のり佃煮 すまし汁	さばのみそ煮 ☆高野豆腐のからあげ ☆たけのこの高菜炒め キウイ	○	さば みそ 高野豆腐	牛乳 ちりめん のり佃煮	人参 オクラ 高菜 小松菜 葉ねぎ	しょうが たけのこ 玉ねぎ キウイ	米 押し麦 砂糖 そうめん	ごま油	747	33.3	27.4

※ 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	753	30.8	26.3
給食の基準量	830	31.0	27.3

文責：三嶋