

令和5年度10月 スクールランチ献立表



東久留米市立中学校

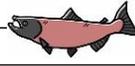
日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日	
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	エビ・かき	くるみ		
2月	牛乳	主食 ご飯	米							9/25 (月)	
	A	アップルバーグ	サラダ油 パン粉 三温糖 でん粉	豚肉 大豆 卵 調理用牛乳	玉葱 りんご						
		B	いかと大根煮	三温糖	いか さつま揚げ	ごぼう 人参 大根 干し椎茸 いんげん					
	副菜	ごま和え	ごま 上白糖			小松菜 もやし 人参					
		たらこポテト	じゃが芋 バター	たらこ		にんにく					
人参じゃこきんぴら		ごま油 三温糖 ごま	ちりめんじゃこ		人参 ピーマン						
3月	牛乳	主食 キャロットライス	米 押麦 バター							9/26 (火)	
	A	秋野菜のクリーム煮	サラダ油 さつま芋 米粉	鶏肉 白いんげん 調理用牛乳 生クリーム	玉葱 人参 かぶ しめじ かぶ(葉)						
		B	白身魚フライ タルタルソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ	メルルーサ 卵	玉葱 パセリ					
	副菜	イタリアンサラダ	オリーブ油		ひよこ豆	キャベツ 赤ピーマン 水菜 玉葱 にんにく パセリ バジル					
		ベーコンと豆腐のソテー	オリーブ油 でん粉	豆腐 ベーコン		玉葱 人参 にんにく					
ナタデココパイ					ナタデココ パイン缶						
4月	牛乳	主食 ご飯	米							9/27 (水)	
	A	生揚げのエビチリソース	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	海老 生揚げ	赤ピーマン にんにく 生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸						
		B	豚肉のプルコギ風	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豚肉	人参 玉葱 しめじ もやし にんにく 生姜					
	副菜	大根サラダ	サラダ油			大根 きゅうり 玉葱					
		高菜炒め	ごま油			高菜漬 筍 にんにく					
大学芋		さつま芋 揚げ油 上白糖 水あめ ごま									
5月	牛乳	主食 きのこご飯	米 押麦	油揚げ	まいたけ しめじ ひらたけ 人参					9/28 (木)	
	A	鯖の味噌だれ	三温糖 でん粉	さば 味噌	生姜 長ねぎ						
		B	揚げ出し豆腐 そぼろあん	でん粉 米粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉	生姜 玉葱 グリンピース					
	副菜	筑前煮里芋	サラダ油 里芋 こんにゃく 三温糖		鶏肉	人参 玉葱 いんげん					
		キャベツの味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌		キャベツ ほうれん草 もやし					
寒天フルーツ			寒天缶		みかん缶						
6月	牛乳	主食 黒糖パン	小麦粉 黒砂糖 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳						9/29 (金)	
	A	ポークストロガノフ	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	豚肉 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース						
		B	豚肉のトマト煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム					
	副菜	レモンサラダ	サラダ油			キャベツ きゅうり 赤ピーマン レモン 玉葱					
		小鯛の黒しょう揚	でん粉 米粉 揚げ油	小いわし							
うずら卵のソース煮		上白糖	うずら卵								
10月	牛乳	主食 ご飯	米							10/2 (月)	
	A	マンダイのイタリアンソース	でん粉 米粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	マンダイ	にんにく 玉葱 ピーマン マッシュルーム						
		B	豆腐のドライカレー	サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 豆腐	玉葱 生姜 にんにく 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶					
	副菜	グリーンサラダ	サラダ油 上白糖			ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉葱					
		人参ツナ炒め	サラダ油	ツナ		にんにく 人参					
ブルーベリーヨーグルト蒸しパン		小麦粉 バター 上白糖 ブルーベリージャム	ヨーグルト		ブルーベリー						
11月	牛乳	主食 ご飯	米							10/3 (火)	
	A	すき焼き風煮	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	干し椎茸 白菜 長ねぎ チンゲン菜						
		B	和風ハンバーグ	パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 卵	人参 長ねぎ 干し椎茸 切干大根					
	副菜	蓮根サラダ	サラダ油 ごま	ハム		れんこん きゅうり 人参 コーン 玉葱					
		バター醤油ポテト	じゃが芋 バター								
大豆じゃこ		でん粉 揚げ油 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ								
12月	牛乳	主食 高野豆腐のそぼろご飯	米 押麦 三温糖	高野豆腐	生姜 人参					10/4 (水)	
	A	五目卵焼き	サラダ油 上白糖	卵 豚肉 大豆 干ひじき	人参 玉葱 干し椎茸						
		B	鱈の甘酢あん	でん粉 米粉 揚げ油 上白糖 サラダ油	あじ	生姜 ピーマン 干し椎茸 玉葱					
	副菜	切干大根の和え物	三温糖 ごま			切干大根 小松菜 キャベツ					
		ねぎ塩しらたき	ごま油 しらたき 三温糖			にんにく しめじ 長ねぎ 万能ねぎ					
ココアくるみ		黒砂糖 くるみ ココア									
13月	牛乳	主食 ご飯	米							10/5 (木)	
	A	いかフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	いか 卵							
		B	鶏肉のオニオンソース	オリーブ油	鶏肉	玉葱 にんにく えのきたけ 赤ピーマン					
	副菜	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖			キャベツ 人参 コーン 玉葱					
		ツナとほうれん草のソテー	オリーブ油	ツナ		玉葱 ほうれん草					
手作りりんごゼリー		上白糖	アガー		りんごジュース						
16月	牛乳	主食 ゆかりご飯	米 サラダ油		ゆかり粉					10/6 (金)	
	A	飛竜頭 おろしソース	大和芋 でん粉 揚げ油 上白糖	豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ 干ひじき 卵	玉葱 人参 大根						
		B	秋刀魚の塩焼き	でん粉	さんま	大根 レモン					
	副菜	ほうれん草とさつま芋のごま和え	さつま芋 ごま 三温糖			ほうれん草 もやし					
		れんこんきんぴら	ごま油 三温糖	さつま揚げ		れんこん 人参 ごぼう					
柿					柿						
17月	牛乳	主食 チキンライス	米 押麦 サラダ油	鶏肉	玉葱 マッシュルーム グリンピース					10/10 (火)	
	A	豚肉と白菜のトマトクリーム煮	サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 調理用牛乳 いんげん豆 生クリーム	白菜 人参 玉葱 パセリ						
		B	洋風オムレツ	サラダ油	豚肉 いんげん豆 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉葱 ほうれん草					
	副菜	コーンドレッシングサラダ	オリーブ油 はちみつ			キャベツ 赤ピーマン 枝豆 コーン 玉葱					
		チロリアン揚げ	小麦粉 揚げ油	竹輪 粉チーズ 卵 調理用牛乳							
ハムビーンズソテー		サラダ油	ハム ひよこ豆		玉葱						

※マークシートでの申込締切は 9月 日までです。

令和5年度10月 スクールランチ献立表



東久留米市立中学校

日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	エビ・カニ	くるみ	
18 水	主食	ご飯	米							10/11 (水)
	主菜	A 饅頭の韓国味噌だれ	上白糖 ごま ごま油	さわら 味噌	にんにく 長ねぎ					
	主菜	B 生揚げ四川風	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	生揚げ 豚肉 海老 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ 赤ピーマン にはら			エビ		
	副菜	春雨サラダ	春雨 サラダ油 ごま油		キャベツ もやし 玉葱					
	副菜	キムタク炒め	サラダ油		たくあん 白菜キムチ					
19 木	主食	ご飯	米							10/12 (木)
	主菜	A 豆腐の和風ピザ風	サラダ油 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 味噌 ピザチーズ	人参 玉葱 にんにく 干し椎茸 ピーマン		乳			
	主菜	B 鯛大根	三温糖 でん粉 米粉 揚げ油	ぶり	大根 人参 玉葱 小松菜 生姜					
	副菜	ほうれん草サラダ	サラダ油		人参 もやし ほうれん草 玉葱					
	副菜	茎わかめの煮つけ	糸こんにゃく ごま 三温糖 ごま油	茎わかめ 油揚げ	切干大根					
20 金	主食	ご飯	米							10/13 (金)
	主菜	A 豚肉と根菜煮	サラダ油 こんにゃく さつま芋 三温糖	豚肉	ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸					
	主菜	B きんぴら焼きコロッケ	サラダ油 ごま油 三温糖 ごま じゃが芋 パン粉	豚肉	人参 ごぼう 玉葱			小麦		
	副菜	小松菜煮びたし		油揚げ	小松菜 もやし キャベツ					
	副菜	きびなごの磯辺揚げ	でん粉 米粉 揚げ油	きびなご 卵 あおりの粉				卵		
23 月	主食	カレーピラフ	米 押麦 バター サラダ油	豚肉	玉葱 赤ピーマン			乳		10/16 (月)
	主菜	A じゃが芋のクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	ウィンナー 鶏肉 調理用牛乳 いんげん豆	れんこん 玉葱			乳 小麦		
	主菜	B さつま芋グラタン	さつま芋 オリーブ油 小麦粉 バター サラダ油	豚肉 ピザチーズ	玉葱 いんげん			乳 小麦		
	副菜	ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉葱					
	副菜	ペンネアラビアータ	オリーブ油 マカロニ	鶏肉	にんにく トマト缶 ピーマン			小麦		
24 火	主食	キムチチャーハン	米 押麦 サラダ油 ごま油 ごま	豚肉	にんにく 人参 白菜キムチ 長ねぎ					10/17 (火)
	主菜	A 秋刀魚の野菜あんかけ	でん粉 米粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	さんま	生姜 にんにく 玉葱 筍 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 干し椎茸					
	主菜	B 中華卵焼き	ごま油 上白糖 でん粉	卵 かにかま(大豆) 海老 豆腐	筍 赤ピーマン 万能ねぎ			卵 エビ・カニ		
	副菜	こんにゃく中華あえ	こんにゃく ごま油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱					
	副菜	わかめ炒め	ごま油 三温糖	生わかめ	玉葱 コーン 生姜					
25 水	主食	吹き寄せご飯	米 もち米 粟	油揚げ 鶏肉	しめじ 人参					10/18 (水)
	主菜	A 鶏と大根のごま煮	サラダ油 春雨 三温糖 ごま	鶏肉	生姜 大根 人参 いんげん					
	主菜	B 鯛の南蛮漬け	でん粉 米粉 揚げ油 三温糖	あじ	赤ピーマン 長ねぎ 生姜 ピーマン					
	副菜	根菜サラダ	サラダ油		れんこん ごぼう 大根 水菜 玉葱					
	副菜	さつま芋の甘煮	さつま芋 上白糖							
26 木	主食	食パン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳				乳 小麦		10/19 (木)
	主菜	A ポークビーンズ	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	豚肉 大豆 いんげん豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム			乳 小麦		
	主菜	B チキんクリームビーンズ	サラダ油 バター 小麦粉	白いんげん豆 鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 ピザチーズ	玉葱 人参 マッシュルーム			乳 小麦		
	副菜	ミモザサラダ	サラダ油 上白糖	卵	ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン 玉葱			卵		
	副菜	小鯛のカレー揚げ	でん粉 米粉 揚げ油	小いわし						
27 金	主食	ご飯	米							10/20 (金)
	主菜	A 鮭ときのこの黄金焼き	サラダ油	さけ 卵 味噌 	えのきたけ しめじ まいたけ 玉葱 人参			卵		
	主菜	B 肉じゃが	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖	豚肉	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸					
	副菜	小松菜のごま和え	ごま 上白糖	干ひじき	小松菜 キャベツ 人参					
	副菜	高野豆腐の唐揚げ	でん粉 米粉 揚げ油	高野豆腐						
30 月	主食	ご飯・小松菜ふりかけ	米 ごま油 上白糖	ちりめんじゃこ 粉かつお	人参 小松菜					10/23 (月)
	主菜	A 海鮮卵焼き	サラダ油 上白糖 でん粉	卵 いか 海老	人参 玉葱 干し椎茸 生姜 万能ねぎ			卵	エビ	
	主菜	B 豚大根の春雨煮	春雨 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 オイスターソース	大根 筍 干し椎茸 人参 チンゲン菜 生姜 にんにく					
	副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 上白糖 ごま		ごぼう 人参 水菜 玉葱					
	副菜	じゃが芋の青のり揚げ	じゃが芋 揚げ油	青のり粉						
31 火	主食	ご飯	米							10/24 (火)
	主菜	A チキンカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶 グリンピース			乳 小麦		
	主菜	B レバーのケチャップがらめ	でん粉 米粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 玉葱 ピーマン			乳		
	副菜	海藻サラダ	サラダ油 ごま	海藻ミックス	キャベツ きゅうり 玉葱					
	副菜	ガーリックこんにゃく	こんにゃく オリーブ油		にんにく					

材料の都合により料理を変更する場合があります。

- * 特定原材料8品目についてアレルギー表示しています。
- * そば・ピーナッツは今月は使用しませんので省略しています。
- * 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記載しています。
- * マヨネーズは卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- * しらす・ちりめんじゃこ・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることあります。
- * 材料の()内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです



今月の平均	国基準	A	B
エネルギー Kcal	830	811	814
たんぱく質 g	27.0~41.5	29.9	30.6
脂質 g	18.4~27.7	25.6	25.5

Aランチ・Bランチで栄養のバランスがとれるようになっています。

♪♪献立、食材料でよくわからない時は
学務課中学校栄養士におたずね下さい♪♪