

令和4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	ピー ナツ		
3月	牛乳	主食	ご飯	米							9/26 (月)
	主菜	A	いかのマスタードソース	でん粉 揚げ油 上白糖	いか						
		B	チキンビーンズ	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	大豆 鶏肉 いんげん豆						
	副菜		ダイコンサラダ	サラダ油							
			キャンディーチーズ		チーズ						
		フルーツ白玉	白玉もち 上白糖								
4月	牛乳	主食	茎わかめご飯	米 サラダ油	茎わかめ						9/27 (火)
	主菜	A	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						
		B	揚げ出し豆腐 キムチソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 豚肉						
	副菜		青のりポテト	じゃが芋 揚げ油	あおのり粉						
			春雨サラダ	春雨 サラダ油 三温糖							
		うずら卵のソース煮	上白糖	うずら卵							
5月	牛乳	主食	ご飯	米							9/28 (水)
	主菜	A	鮭の和風ピザ焼き	サラダ油 上白糖 でん粉	鮭 味噌 チーズ						
		B	鶏大根のごま味噌煮	サラダ油 三温糖 ごま	鶏肉 味噌						
	副菜		こんにやく和え	こんにやく サラダ油							
			れんこんきんぴら	ごま油 三温糖	竹輪						
		アーモンドじゃこ	アーモンド	ちりめんじゃこ							
6月	牛乳	主食	ご飯	米							9/29 (木)
	主菜	A	チキンバーグ	上白糖 でん粉 じゃが芋 揚げ油	鶏肉 ラード えんどう豆						
		B	ポークカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆						
	副菜		レモンドレッシングサラダ	サラダ油							
			ガーリックしらたき	しらたき サラダ油	ベーコン						
		ココロソテー	サラダ油	ウィンナー							
7月	牛乳	主食	五色ふりかけご飯	米 サラダ油							9/30 (金)
	主菜	A	鯖の味噌だれ	三温糖 でん粉	鯖 味噌						
		B	肉豆腐	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐						
	副菜		ごま和え	ごま 上白糖							
			おさつバター	さつまいも バター							
		人参ツナ炒め	サラダ油	ツナ							
10月	牛乳	主食	バターライス	米 バター							10/3 (月)
	主菜	A	ハニーマスタードチキン	はちみつ じゃが芋 バター 上白糖	鶏肉 うずら卵						
		B	鱈フライ タルタルソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ	鱈 卵						
	副菜		アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油							
			ハムコーンソテー	オリーブ油	ハム						
		ナタデココパイン									
11月	牛乳	主食	ご飯	米							10/4 (火)
	主菜	A	豚肉と豆腐の炒め煮	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉						
		B	照り焼きいかバーグ	パン粉 上白糖 でん粉	いか 鶏肉 豆腐 卵						
	副菜		茎わかめのごま酢和え	ごま	茎わかめ						
			きびなごの唐揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご						
		おかかこんにやく	ごま油 こんにやく 上白糖	おかか							
12月	牛乳	主食	ご飯	米							10/5 (水)
	主菜	A	秋刀魚の塩焼き	でん粉	秋刀魚						
		B	チキンカツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖	鶏肉 大豆						
	副菜		筑前煮	サラダ油 里芋 こんにやく 三温糖	豚肉						
			キャベツの昆布和え	ごま	塩昆布						
		寒天フルーツ		寒天かん							
1月	牛乳	主食	チョコチップパン	小麦粉 上白糖 チョコレート マーガリン ココア	脱脂粉乳						10/6 (木)
	主菜	A	鱈のエスカベッシュ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	鱈						
		B	海老のトマトクリーム煮	サラダ油 マカロニ バター 小麦粉	海老 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム						
	副菜		ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油							
			ウィンナーソテー	オリーブ油	ウィンナー						
		スパイシーカシューナッツ	カシューナッツ 上白糖 サラダ油								
2月	牛乳	主食	ご飯	米							10/7 (金)
	主菜	A	煮豚と味付け卵	こんにやく 黒砂糖 でん粉	卵 豚肉						
		B	秋刀魚の香味揚げ	でん粉 揚げ油 上白糖	秋刀魚						
	副菜		海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス						
			たくあんごま炒め	サラダ油 ごま							
		りんご									
3月	牛乳	主食	キャロットライス	米 バター							10/11 (火)
	主菜	A	鮭のコーンシチュー	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	鮭 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム						
		B	ニョッキのミートグラタン	じゃが芋 小麦粉 オリーブ油 でん粉	豚肉 卵 レンズ豆 いんげん豆 チーズ						
	副菜		ほうれん草サラダ	サラダ油	ハム						
			高野豆腐の唐揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐						
		ツナとピーマンのソテー	オリーブ油	ツナ							

※マークシートでの申込締切は 9月 日までです。

令和4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	ピー ナッツ		
19 水	主食	鯛飯	米 でん粉 揚げ油 三温糖	鯛	生姜 万能ねぎ						
	主菜	A	じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 しらたき サラダ油 三温糖	豚肉	玉葱 筍 干し椎茸 生姜 グリンピース					
		B	ツナと車麩の卵とじ	車麩 三温糖	ツナ 卵	人参 玉葱 水菜	卵	小麦			
	副菜		キャベツの味噌ドレ	三温糖 ごま油	味噌	キャベツ ほうれん草					
			きんぴらごぼう ぶどう	サラダ油 三温糖 ごま	竹輪	ごぼう 人参 ぶどう					
20 木	主食	ご飯	米								
	主菜	A	魚の韓国風グリル	ごま油 サラダ油	モウカサメ	生姜 にんにく 赤ピーマン もやし なら					
		B	麻婆生揚げ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	生揚げ 豚肉 味噌	長ねぎ 筍 なら 干し椎茸 生姜 にんにく					
	副菜		中華サラダ	春雨 サラダ油 ごま油		白菜 きゅうり 人参 玉葱					
			豚肉と茎わかめ炒め いがぐり坊や	サラダ油 さつま芋 栗の甘露煮 上白糖 バター 小麦粉 そうめん 揚げ油	豚肉 茎わかめ 生クリーム 卵	玉葱 にんにく		卵	乳	小麦	
21 金	主食	ミルクコッパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳							
	主菜	A	ハンバーグきのこソース	サラダ油 パン粉 三温糖 でん粉	豚肉 大豆 卵	玉葱 人参 生姜 にんにく 長ねぎ マッシュルーム しめじ					
		B	ベーコンと白菜のクリーム煮	サラダ油 小麦粉 バター	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 海老 調理用牛乳	白菜 人参 玉葱 ブロッコリー		乳	小麦	エビ	
	副菜		青大豆サラダ	サラダ油	青大豆 ツナ	キャベツ コーン 玉葱					
			ニョッキフライ 手作りりんごジャム	じゃが芋 小麦粉 でん粉 揚げ油 上白糖 グラニュー糖	卵	パセリ りんご レモン		卵	小麦		
24 月	主食	きのこご飯	米 押麦	油揚げ	しめじ たもぎ茸 人参						
	主菜	A	豆腐のおかか衣揚げ	小麦粉 揚げ油	豆腐 卵 おかか						
		B	鯖のねぎソース	サラダ油 三温糖 でん粉	鯖	生姜 にんにく 長ねぎ 赤ピーマン 万能ねぎ					
	副菜		ひじき炒り卵	サラダ油	豚肉 干ひじき 卵	玉葱 ピーマン		卵			
			糸寒天辛子和え みかん	ごま	糸寒天	キャベツ きゅうり 人参 みかん					
25 火	主食	スパゲッティ	スパゲッティ								
	主菜	A	サーモンクリームソース	サラダ油 バター 小麦粉 コーンスターチ	ベーコン 鮭 いんげん豆 調理用牛乳 チーズ 生クリーム	玉葱 ほうれん草 マッシュルーム パセリ		乳	小麦		
		B	チキントマトソース	サラダ油 上白糖 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム		乳	小麦		
	副菜		ファラフェル	じゃが芋 サラダ油 パン粉 小麦粉 揚げ油	ひよこ豆 豚肉	にんにく 玉葱			小麦		
			蓮根サラダ 人参アーモンドソテー	サラダ油 ごま アーモンド オリーブ油		れんこん キャベツ コーン 玉葱 人参					
26 水	主食	ご飯	米								
	主菜	A	ほたて卵焼き	ごま油 上白糖 でん粉	卵 ほたて 豆腐	グリンピース 筍 赤ピーマン		卵			
		B	豆腐のチリソース	サラダ油 上白糖 でん粉	豚肉 豆腐 海老	にんにく 生姜 筍 しめじ 長ねぎ なら					エビ
	副菜		じゃこ大根サラダ	サラダ油 ごま	ちりめんじゃこ	大根 きゅうり 人参 玉葱					
			レバーのソース味 柿	でん粉 揚げ油	豚レバー 調理用牛乳	生姜 にんにく 柿			乳		
27 木	主食	もぶりご飯	米 三温糖 ごま	糸昆布 油揚げ 鶏肉	干し椎茸 いんげん						
	主菜	A	豚肉のごぼう煮	しらたき 車麩 サラダ油 三温糖	豚肉	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 ごぼう					小麦
		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 切干大根		卵	小麦		
	副菜		ほうれん草のお浸し		おかか	もやし ほうれん草 人参					
			小鯛の青のり揚げ パインさつま芋煮	でん粉 揚げ油 さつま芋 上白糖	小鯛 青のり粉						
28 金	主食	ご飯	米								
	主菜	A	魚と高野豆腐の揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油	モウカサメ 高野豆腐	生姜 にんにく 玉葱 人参 干し椎茸 筍 ピーマン					
		B	炒り卵 豚キムチソース	サラダ油 パン粉 三温糖 でん粉 ごま油	卵 豚肉	玉葱 生姜 にんにく 人参 干し椎茸 長ねぎ なら 白菜キムチ		卵	小麦		
	副菜		パンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油	ハム	きゅうり 人参 玉葱					
			高菜炒め りんご	ごま油 ごま		高菜漬 筍 にんにく りんご					
31 月	主食	ご飯	米								
	主菜	A	鶏と根菜カレー	サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆 ひよこ豆	玉葱 人参 れんこん ごぼう トマト缶		乳	小麦		
		B	いかのカレーソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 小麦粉 バター	いか 豚肉	生姜 玉葱 グリンピース		乳	小麦		
	副菜		キャロットドレッシングサラダ	オリーブ油 はちみつ		キャベツ 人参 コーン 玉葱					
			ガーリックこんにやく パンプキンエッグタルト	玉こんにやく オリーブ油 タルト台 上白糖 小麦粉 アーモンド	卵 生クリーム	にんにく かぼちゃ			卵	乳	小麦

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7食品目についてアレルギー表示しています。
そば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入しています。
- * 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もあります。
- * 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。
- * 25日のスパゲッティは同一工場内でそばを製造しております。



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	816	822
たんぱく質 g	27.0~41.5	32.4	31.5
脂質 g	18.4~27.7	26.1	26.7

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♪♪