

令和4年度11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	
1 火	主食	ご飯	米							10/25 (火)
	主菜	A 鱈の南蛮漬け	でん粉 揚げ油 三温糖	あじ	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ					
	主菜	B 里芋と鶏肉のうま煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 里芋	鶏肉	ごぼう 人参 干し椎茸 いんげん					
	副菜	照り焼きチキンまん	小麦粉 三温糖 サラダ油 でん粉	鶏肉			小麦			
	副菜	白菜のおかか和え 生揚げのみそ煮	三温糖 でん粉	おかか 生揚げ 味噌	白菜 小松菜 もやし 人参					
2 水	主食	五穀ご飯	米 きび 押麦 赤米 サラダ油 ごま	ささげ					10/26 (水)	
	主菜	A 焼き鯖のおろしソース	三温糖 でん粉	さば	生姜 大根 玉葱 万能ねぎ					
	主菜	B 豆腐の落とし揚げ	小麦粉 揚げ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉 桜海老 卵	人参 玉葱 にんにく	卵	小麦	エビ		
	副菜	バター醤油おさつ	さつま芋 バター				乳			
	副菜	真砂しらたき 菊花あえ	サラダ油 しらたき	たらこ	にんにく しめじ 万能ねぎ ほうれん草 もやし 黄菊					
4 金	主食	ご飯	米						10/27 (木)	
	主菜	A ツナのキッシュ風	サラダ油	卵 生クリーム ツナ ベーコン チーズ	玉葱 いんげん 人参 マッシュルーム	卵	乳			
	主菜	B 鱈のフライ トマトソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 サラダ油	さわら 卵	玉葱	卵	小麦			
	副菜	マセドアンサラダ	じゃが芋 オリーブ油		コーン 人参 きゅうり 玉葱					
	副菜	アーモンドじゃこ フルーツ白玉	アーモンド 白玉もち 上白糖	ちりめんじゃこ	パイナップル 黄桃缶					
7 月	主食	ご飯	米						10/28 (金)	
	主菜	A 炒り卵 海老あんかけ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	調理用牛乳 卵 海老	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 グリーンピース	卵	乳	エビ		
	主菜	B 生揚げのキムチン焼き	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	生揚げ チーズ	にんにく 生姜 白菜 玉葱 ピーマン しめじ えのきたけ 人参 白菜キムチ		乳			
	副菜	豆鯨の青のり風味	でん粉 小麦粉 揚げ油	豆あじ 青のり			小麦			
	副菜	海藻サラダ 麻婆ビーンズ	サラダ油 ごま サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	海藻ミックス 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり 玉葱 生姜 玉葱					
8 火	主食	ご飯	米						10/31 (月)	
	主菜	A 豆腐味噌カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 味噌			卵	小麦		
	主菜	B 鮭の生姜焼き	サラダ油 でん粉 三温糖	さけ	生姜 玉葱					
	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	たらこポテト もやしとひき肉炒め みかん (別付)	じゃが芋 バター サラダ油	たらこ 豚肉	にんにく にんにく もやし 人参 みかん		乳			
9 水	主食	カレーピラフ	米 押麦 バター オリーブ油	ウィンナー	玉葱			乳	11/1 (火)	
	主菜	A 鶏肉のクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 人参 玉葱 しめじ 小松菜		乳	小麦		
	主菜	B 海老のオムレツ	サラダ油	卵 生クリーム 海老 いんげん豆	ほうれん草 玉葱	卵	乳	エビ		
	副菜	ペンネバジリコ	マカロニ オリーブ油		玉葱 にんにく		小麦			
	副菜	ココロサラダ うずら卵のソース煮	オリーブ油 上白糖	ハム うずら卵	コーン 人参 きゅうり 玉葱			卵		
10 木	主食	ご飯	米						11/2 (水)	
	主菜	A 豆腐ミートグラタン	オリーブ油 でん粉	豆腐 豚肉 いんげん豆 チーズ	人参 玉葱		乳			
	主菜	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		乳	小麦		
	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					
	副菜	フライドポテト 寒天フルーツ	じゃが芋 揚げ油	寒天	みかん缶					
11 金	主食	マーブル食パン	小麦粉 上白糖 ショートニング ココア	脱脂粉乳				乳	11/4 (金)	
	主菜	A チリコンカン	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	キドニービーンズ 豚肉 いんげん豆	生姜 にんにく セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶		乳	小麦		
	主菜	B ポテトのスープ煮	サラダ油 じゃが芋 でん粉	ウィンナー 豚肉 ひよこ豆	玉葱 人参 キャベツ セロリー マッシュルーム					
	副菜	小松菜ケーキ	小麦粉 柳久保小麦粉 上白糖 バター マーガリン 栗の甘露煮	卵	小松菜	卵	乳	小麦		
	副菜	くるめパスタ 人参バジルソテー	マカロニ サラダ油 三温糖 でん粉 オリーブ油	ツナ	玉葱 大根 しめじ 大根の葉 人参 にんにく		小麦			
14 月	主食	小松菜チャーハン	米 サラダ油 ごま油	鶏肉	生姜 にんにく 玉葱 小松菜				11/7 (月)	
	主菜	A 秋刀魚のカラフルあんかけ	でん粉 揚げ油 三温糖	さんま	生姜 にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン					
	主菜	B 鶏肉のコチュジャン焼き	サラダ油 三温糖 はちみつ	鶏肉	生姜 にんにく					
	副菜	中華サラダ	ごま油 ごま	わかめ	もやし きゅうり 人参 玉葱					
	副菜	ねぎ塩しらたき ミックスフルーツ	サラダ油 しらたき 三温糖		にんにく しめじ 長ねぎ 万能ねぎ パイナップル 黄桃缶					
15 火	主食	ご飯	米						11/8 (火)	
	主菜	A カレーポトフ	サラダ油 じゃが芋 でん粉	フランクフルト 豚肉 ひよこ豆	玉葱 人参 セロリー しめじ					
	主菜	B 炒り卵 ツナクリームソース	サラダ油 バター 小麦粉	調理用牛乳 卵 ツナ いんげん豆	玉葱 人参 グリンピース	卵	乳	小麦		
	副菜	高野豆腐の唐揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐						
	副菜	カラフルピクルス チーズタルト	上白糖 タルト台 上白糖		赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり 大根 卵 カテージチーズ		乳	小麦		
16 水	主食	栗ご飯	米 サラダ油 栗 ごま						11/9 (水)	
	主菜	A 鶏の梅しそ風味焼き	三温糖	鶏肉	生姜 ねり梅 しそ 長ねぎ					
	主菜	B ひじきコロケ	サラダ油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 干ひじき ひよこ豆 卵	人参	卵	小麦			
	副菜	辛子醤油和え	サラダ油 ごま油		キャベツ 小松菜 きゅうり コーン					
	副菜	大根炒め パイナップルりんご煮	サラダ油 上白糖	ツナ	人参 大根 りんご パイナップル レモン					

※マークシートでの申込締切は 10月 日までです。

令和4年度11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	
17 木	主食	焼きそば	中華めん サラダ油	豚肉 青のり	キャベツ 玉葱 人参					11/10 (木)
	主菜	A 揚げいかの甘酢だれ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	いか	生姜 筍 人参 長ねぎ					
		B 白身魚のあんかけ	でん粉 揚げ油 サラダ油 ごま油	メルルーサ	にんにく 人参 玉葱 筍 干し椎茸					
	副菜	チンゲン菜のキムチあえ	サラダ油		チンゲン菜 きゅうり もやし 玉葱 白菜キムチ にんにく					
		ごま醤油ポテト	じゃが芋 バター ごま				乳			
杏仁豆腐			杏仁豆腐	みかん缶		乳				
18 金	主食	ご飯	米						11/11 (金)	
	主菜	A 豚肉と里芋煮	サラダ油 こんにゃく 里芋 三温糖	豚肉	ごぼう 人参 干し椎茸 いんげん					
		B 高野豆腐の卵とじ	三温糖	鶏肉 高野豆腐 卵	人参 玉葱 グリンピース		卵			
	副菜	ごま和え	ごま 上白糖		ほうれん草 もやし キャベツ					
		小鯛の唐揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし						
かぼちゃの甘煮		三温糖 でん粉		かぼちゃ						
21 月	主食	ご飯	米						11/14 (月)	
	主菜	A 白身魚のオニオンソース	でん粉 揚げ油 オリーブ油	メルルーサ	玉葱 にんにく					
		B ひよこ豆とごぼうのカレー	サラダ油 小麦粉 バター	ひよこ豆 豚肉	玉葱 にんにく 生姜 人参 ごぼう マッシュルーム		乳 小麦			
	副菜	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり もやし 玉葱					
		カラフルソテー	サラダ油		赤ピーマン コーン 枝豆					
スイートポテト		さつま芋 上白糖 バター	調理性牛乳 生クリーム 卵			卵 乳				
22 火	主食	ご飯	米						11/15 (火)	
	主菜	A 揚げ出し豆腐 海鮮チリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豆腐 卵 ほたて いか	にんにく 長ねぎ 筍 赤ピーマン 万能ねぎ		卵			
		B 八宝菜	サラダ油 でん粉	豚肉 いか 海老 うずら卵	人参 白菜 玉葱 筍 チンゲン菜 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく		卵	エビ		
	副菜	ナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく					
		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							
りんご				りんご						
24 木	主食	吹き寄せご飯	米 もち米 粟	油揚げ 鶏肉	しめじ				11/16 (水)	
	主菜	A 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					
		B 鱈の照り焼き	上白糖 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	ぶり	生姜 ごぼう					
	副菜	青菜和え	サラダ油		きゅうり ほうれん草 キャベツ 玉葱					
		切干大根の煮付け	上白糖	さつま揚げ	人参 切干大根					
ナタデココパイ				ナタデココ パイン缶						
25 金	主食	きな粉揚げパン	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖	脱脂粉乳 きな粉			乳 小麦		11/17 (木)	
	主菜	A 豚肉といんげん豆のトマト煮	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆	玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶		乳 小麦			
		B 小海老のクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	海老 調理性牛乳 生クリーム	にんにく 人参 玉葱 小松菜		乳 小麦 エビ			
	副菜	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ きゅうり コーン 玉葱					
		ガーリックこんにゃく	こんにゃく サラダ油	ベーコン	にんにく 玉葱					
チーズ			チーズ			乳				
28 月	主食	ご飯	米						11/18 (金)	
	主菜	A 豆腐の味噌グラタン焼き	サラダ油 バター 小麦粉	豆腐 鶏肉 いんげん豆 調理性牛乳 味噌 チーズ	生姜 にんにく 玉葱 人参		乳 小麦			
		B 野菜とがんもの甘辛煮	こんにゃく 三温糖 でん粉	がんもどき 鶏肉	玉葱 大根 人参 しめじ いんげん					
	副菜	ひじき炒り卵	サラダ油	豚肉 干ひじき 卵	赤ピーマン 玉葱		卵			
		きびなごの唐揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜					
おひたし			おかか	小松菜 キャベツ						
29 火	主食	バターライス	米 バター				乳		11/21 (月)	
	主菜	A ほうれん草のオムレツ	サラダ油	豚肉 いんげん豆 チーズ 調理性牛乳 生クリーム 卵	玉葱 ほうれん草		卵 乳			
		B 魚介のトマト煮	オリーブ油 小麦粉 バター 三温糖	海老 いか いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム		乳 小麦 エビ			
	副菜	マスタードドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ 水菜 きゅうり 玉葱					
		人参たらこ炒め	オリーブ油	たらこ	にんにく 人参					
りんご				りんご						
30 水	主食	小魚チャーハン	米 ごま油	ちりめんじゃこ	長ねぎ グリンピース				11/22 (火)	
	主菜	A 豆腐と海老のチリソース	サラダ油 上白糖 でん粉	鶏肉 豆腐 海老	にんにく 生姜 筍 しめじ 長ねぎ なら			エビ		
		B 家常豆腐	サラダ油 でん粉 ごま油	生揚げ 豚肉 味噌	干し椎茸 人参 長ねぎ 筍 キャベツ 生姜 にんにく					
	副菜	春雨サラダ	春雨 サラダ油 ごま油	ハム	赤ピーマン きゅうり もやし 玉葱					
		レバーソース味	でん粉 揚げ油	豚レバー 調理性牛乳	生姜 にんにく		乳			
オレンジカットゼリー				みかんゼリー みかん缶						

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、調理性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。
- * 17日の中華麺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	811	818
たんぱく質 g	27.0~41.5	30.3	31.2
脂質 g	18.4~27.7	26.2	25.6

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♪♪