

令和4年度5月 スクールランチ献立表



東久留米市立中学校

日・曜 日	飲 み 物	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	ビー ナツ	
2月	牛乳	主食	ご飯	米								4/22 (金)
		主菜	A いかの南蛮だれ	でん粉 揚げ油 三温糖	いか	人参 玉葱						
		主菜	B 新じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 上白糖	豚肉	玉葱 人参 筍 いんげん 生姜						
		副菜	ごま和え	ごま 上白糖		小松菜 キャベツ 赤ピーマン						
			大豆の磯煮	三温糖	干ひじき 油揚げ 大豆	人参						
6金	牛乳	主食	鯉ご飯	米 でん粉 揚げ油 三温糖	鯉	生姜						4/25 (月)
		主菜	A 炒り卵 ねぎ豚あん	サラダ油 三温糖 でん粉	調理用牛乳 卵 豚肉	人参 長ねぎ しめじ	卵	乳				
		主菜	B つくねバーグ	サラダ油 パン粉 でん粉 三温糖 上白糖	鶏肉 大豆 卵	玉葱 生姜 干し椎茸 人参	卵		小麦			
		副菜	生揚げの含め煮	三温糖	生揚げ	筍 人参						
			切干大根ときゅうりのさっぱり和え	上白糖		切干大根 きゅうり キャベツ						
9月	牛乳	主食	高菜じゃこチャーハン	米 押麦 ごま油	ちりめんじゃこ	高菜漬 長ねぎ 生姜						4/26 (火)
		主菜	A 鮭の韓国味噌だれ	上白糖 ごま油 でん粉	鮭 味噌	にんにく 長ねぎ						
		主菜	B 揚げ豆腐 海老チリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豆腐 卵 海老	にんにく 長ねぎ 筍 赤ピーマン	卵			エビ		
		副菜	ナムル	サラダ油 ごま油 ごま		もやし 小松菜 人参 にんにく						
			バター醤油ポテト	じゃが芋 バター				乳				
10火	牛乳	主食	はちみつレモントースト	小麦粉 ショートニング 上白糖 バター マーガリン はちみつ	脱脂粉乳	レモン		乳	小麦			4/27 (水)
		主菜	A 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						
		主菜	B チキンのトマトクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 調理用牛乳 いんげん豆	人参 玉葱 グリンピース マッシュルーム		乳	小麦			
		副菜	豆鯔のエスカベッシュ	でん粉 揚げ油 上白糖 サラダ油	豆鯔	玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン ビーマン						
			マスタードドレッシングサラダ	サラダ油		大根 きゅうり 人参 玉葱						
11水	牛乳	主食	ご飯	米								4/28 (木)
		主菜	A 肉豆腐の卵とじ	サラダ油 しらたき 三温糖	豚肉 豆腐 卵	人参 玉葱 小松菜	卵					
		主菜	B 揚げ魚の野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖 サラダ油	モウカサメ	玉葱 人参 ビーマン 筍 干し椎茸						
		副菜	ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油 上白糖 マヨネーズ		人参 きゅうり コーン 玉葱						
			茎わかめ炒め	サラダ油	茎わかめ 豚肉	もやし						
12木	牛乳	主食	スパゲッティ	スパゲッティ					小麦			5/2 (月)
		主菜	A チキンとベーコンのトマトソース	サラダ油 上白糖 小麦粉 バター	鶏肉 ベーコン 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			
		主菜	B ミートソース	サラダ油 三温糖 コーンスターチ	豚肉 いんげん豆 チーズ	にんにく 玉葱 人参 セロリー マッシュルーム パセリ		乳				
		副菜	グリーンサラダ	サラダ油 上白糖		小松菜 キャベツ きゅうり 玉葱						
			ツナとピーマンのソテー	オリーブ油	ツナ	玉葱 ビーマン						
13金	牛乳	主食	ひじきご飯	米 三温糖	油揚げ 鶏肉 干ひじき	干し椎茸 人参 いんげん						5/6 (金)
		主菜	A 鯖の文化干し	ごま油 三温糖	鯖の文化干し	ごぼう						
		主菜	B 豚肉と卵の照り煮	上白糖 こんにゃく 黒砂糖 でん粉	卵 豚肉	大根 生姜 にんにく 万能ねぎ	卵					
		副菜	生姜ドレッシングサラダ	サラダ油		もやし 人参 小松菜 玉葱 生姜						
			レバーのケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜		乳				
16月	牛乳	主食	ご飯	米								5/9 (月)
		主菜	A チーズコロッケ	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 チーズ 卵	人参 玉葱	卵	乳	小麦			
		主菜	B 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		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 人参 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						
17火	牛乳	主食	中華おこわ	米 もち米 サラダ油	海老 焼き豚	干し椎茸 長ねぎ				エビ		5/10 (火)
		主菜	A 西湖豆腐	サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉	生姜 にんにく 筍 人参 玉葱 トマト缶						
		主菜	B 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 人参 赤ピーマン 筍	卵					
		副菜	じゃが芋ナムル	じゃが芋 サラダ油 ごま油		もやし にら にんにく						
			小鯛のごま揚げ	でん粉 ごま 揚げ油	小鯛							
18水	牛乳	主食	バーガーパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳			乳	小麦			5/11 (水)
		主菜	A ハンバーグ デミグラスソース	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 人参 マッシュルーム	卵	乳	小麦			
		主菜	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	卵		小麦			
		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 小松菜 枝豆 コーン 玉葱						
			ウィンナーソテー	サラダ油	ウィンナー	にんにく 玉葱 赤ピーマン						

※マークシートでの申込締切は 4月 日までです。

令和4年度5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 木	主食	深川飯	米 サラダ油 上白糖	あさり 油揚げ	ごぼう 生姜					5/12 (木)
	主菜	A 揚げ鰹のおろしソース	でん粉 揚げ油 上白糖	鰹	生姜 大根 万能ねぎ					
	主菜	B ツナと生揚げの味噌マヨチーズ焼き	サラダ油 マヨネーズ でん粉	生揚げ ツナ 味噌 チーズ	生姜 キャベツ 玉葱 しめじ 人参 ピーマン	乳				
	副菜	根菜煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖	さつま揚げ	れんこん 人参 筍					
	副菜	甘酢和え	上白糖		もやし きゅうり コーン					
20 金	主食	ご飯	米							5/13 (金)
	主菜	A 焼き豆腐 そぼろあんかけ	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 豚肉	生姜 玉葱 人参 筍 万能ねぎ					
	主菜	B 鶏と大根のごま煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま	鶏肉	生姜 大根 人参 筍 いんげん					
	副菜	ポテトたこ揚げ	じゃが芋 でん粉 小麦粉 揚げ油	たこ 卵 青のり おかか	長ねぎ 生姜	卵	小麦			
	副菜	小松菜炒め	ごま油	竹輪	小松菜					
23 月	主食	えびピラフ	米 バター サラダ油	海老	玉葱 マッシュルーム		乳		エビ	5/16 (月)
	主菜	A じゃが芋のキッシュ	サラダ油 じゃが芋 上白糖	ベーコン 卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 小松菜	卵	乳			
	主菜	B 豆腐カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵		卵	小麦			
	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					
	副菜	ガーリックしらたき	しらたき サラダ油	ベーコン	にんにく 玉葱					
24 火	主食	ご飯	米							5/17 (火)
	主菜	A 生揚げと豚肉の中華煮込み	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ	玉葱 人参 キャベツ 筍 干し椎茸 生姜					
	主菜	B 麻婆春雨	サラダ油 上白糖 春雨 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 筍 人参 ピーマン 長ねぎ 干し椎茸					
	副菜	キムチ和え	サラダ油		小松菜 きゅうり もやし 玉葱 白菜キムチ					
	副菜	きびなごの黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	にんにく					
25 水	主食	ご飯	米							5/18 (水)
	主菜	A 鰹の唐揚げ 香味ソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	鰹	生姜 にんにく 赤ピーマン 長ねぎ					
	主菜	B 鶏肉のきのこソース	サラダ油 上白糖 でん粉	鶏肉	生姜 玉葱 しめじ 干し椎茸					
	副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 三温糖 ごま		ごぼう 人参 きゅうり 玉葱					
	副菜	もやしピーマン炒め	サラダ油		もやし ピーマン					
26 木	主食	黒砂糖パン	小麦粉 ショートニング 黒砂糖	脱脂粉乳			乳	小麦		5/19 (木)
	主菜	A 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		乳	小麦		
	主菜	B マカロニグラタン	マカロニ サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 人参 マッシュルーム		乳	小麦		
	副菜	ナッツドレッシングサラダ	サラダ油 アーモンド 三温糖		キャベツ 小松菜 コーン 玉葱					
	副菜	竹輪のカレー揚げ	小麦粉 揚げ油	竹輪 卵 調理用牛乳		卵	乳	小麦		
27 金	主食	山菜ご飯	米 サラダ油 上白糖	油揚げ	人参 干し椎茸 山菜ミックス					5/20 (金)
	主菜	A 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	でん粉 揚げ油 こんにゃく サラダ油 三温糖	鶏肉 高野豆腐	生姜 玉葱 人参 筍 いんげん					
	主菜	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	じゃが芋きんぴら	じゃが芋 しらたき 三温糖 サラダ油 ごま		人参					
	副菜	おひたし		おかか	小松菜 もやし					
30 月	主食	ゆかりご飯	米 サラダ油		ゆかり粉					5/23 (月)
	主菜	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	卵				
	主菜	B いかの二色揚げ	でん粉 揚げ油	いか 青のり						
	副菜	糸寒天和え		糸寒天	キャベツ きゅうり 小松菜					
	副菜	切干大根の煮付け	上白糖	油揚げ	人参 切干大根					
31 火	主食	ご飯	米							5/24 (火)
	主菜	A 豚肉とじゃが芋のコチュジャン煮	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖 ごま ごま油	豚肉 味噌	筍 人参 にんにく 生姜 長ねぎ					
	主菜	B 炒り卵 豚キムチソース	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	調理用牛乳 卵 豚肉	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 筍 長ねぎ 白菜キムチ	卵	乳			
	副菜	春雨サラダ	春雨 サラダ油	ハム	赤ピーマン きゅうり キャベツ 玉葱					
	副菜	麻婆ビーンズ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	大豆 豚肉 味噌	玉葱 にら 生姜 にんにく					
	副菜	メロン			メロン					

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。
- * 12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	833	832
たんぱく質 g	27.0~41.5	32.2	32.0
脂質 g	18.4~27.7	27.5	27.3

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 ♪♪