

# 令和4年度6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 水	主食	コーンライス	米 バター		コーン 玉葱 ピーマン					5/25 (水)
	主菜 A	あじ 鱈フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	鱈 卵						
	主菜 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					
	副菜	ケイクサレ	小麦粉 バター 上白糖	卵 調理用牛乳 ハム チーズ						
	副菜	アーモンドサラダ カラフルピクルス	アーモンド サラダ油 上白糖		キャベツ もやし 人参 玉葱 赤ピーマン きゅうり 大根					
2 木	主食	チャーハン	米 サラダ油 ごま油	焼き豚 海老	長ねぎ グリンピース					5/26 (木)
	主菜 A	生揚げの四川風	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	生揚げ 豚肉 いか 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ 赤ピーマン 万能ねぎ					
	主菜 B	マンダイの甘酢あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖 ごま油	マンダイ	玉葱 人参 ピーマン 筍					
	副菜	じゃが芋ナムル	じゃが芋 サラダ油 ごま油		にら 黄にら にんにく					
	副菜	ピリ辛わかめ 手作り杏仁ゼリー	サラダ油 ごま 上白糖	生わかめ しらす干し アガー 調理用牛乳					みかん缶	
3 金	主食	ご飯	米							5/27 (金)
	主菜 A	牛丼(具)	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	牛肉	玉葱 人参					
	主菜 B	豚カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 卵						
	副菜	青菜サラダ 金平ごぼう さくらんぼ	サラダ油 サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま	卵 竹輪	もやし きゅうり ほうれん草 玉葱 ごぼう 人参 					
	副菜									
6 月	全 校 給 食 な し									
7 火	全 校 給 食 な し									
8 水	主食	ご飯	米							5/30 (月)
	主菜 A	春巻き	春巻きの皮 小麦粉 サラダ油 でん粉 春雨 揚げ油	豚肉	にんにく 生姜 筍 人参 干し椎茸					
	主菜 B	揚げ餃子	ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油	豚肉	キャベツ にら 長ねぎ にんにく 生姜					
	副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス ツナ	もやし きゅうり 玉葱					
	副菜	生揚げと青菜炒め ココアくるみ	ごま油 上白糖 でん粉 黒砂糖 くるみ ココア	生揚げ 豚肉	小松菜 長ねぎ 生姜					
9 木	主食	鶏ごぼうご飯	米 サラダ油 三温糖	鶏肉	人参 ごぼう					5/31 (火)
	主菜 A	さけ 鮭の照り焼き	上白糖 でん粉 サラダ油	鮭	生姜 もやし 赤ピーマン					
	主菜 B	豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 豚肉	玉葱 筍 しめじ 長ねぎ 小松菜					
	副菜	人参しりしり バター醤油ポテト 豆じゃこ	サラダ油 三温糖 じゃが芋 バター でん粉 揚げ油 上白糖	卵 ツナ 大豆 ちりめんじゃこ	人参 卵					
	副菜									
10 金	主食	ご飯	米							6/1 (水)
	主菜 A	エッグカレー	サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 卵	玉葱 人参 しめじ トマト缶					
	主菜 B	スパイシートマトソース	サラダ油 小麦粉 バター 三温糖	豚肉	にんにく 玉葱 なす マッシュルーム ピーマン トマト トマト缶					
	副菜	コールスローサラダ 人参ウインナーソテー パインチーズケーキ	サラダ油 三温糖 サラダ油 小麦粉 上白糖 バター	ウインナー 卵 調理用牛乳 チーズ	キャベツ 赤ピーマン コーン 玉葱 レモン パイン缶					
	副菜									
13 水	主食	梅と枝豆のおこわ	米 もち米 サラダ油		梅干し 枝豆					6/2 (木)
	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					
	主菜 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	ごま和え 小鯛の唐揚げ わかめときゅうりの甘酢和え	ごま 上白糖 でん粉 揚げ油 三温糖	小鯛 生わかめ	小松菜 もやし 人参 生姜 キャベツ きゅうり					
	副菜									
14 火	主食	ご飯	米							6/3 (金)
	主菜 A	ほたてとかにの卵焼き	サラダ油 上白糖 でん粉	卵 かにかま(大豆) ほたて 豆腐	玉葱 筍 万能ねぎ					
	主菜 B	豚キムチ生揚げ	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 筍 長ねぎ にら 白菜キムチ					
	副菜	中華サラダ ビーフン炒め そら豆	サラダ油 ごま油 ごま ビーフン サラダ油 上白糖 ごま油	ハム 豚肉	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 生姜 にんにく そら豆					
	副菜									
15 水	主食	あしたばパン・りんごジャム	小麦粉 上白糖 ショートニング りんごジャム	脱脂粉乳	あしたば					6/8 (水)
	主菜 A	白身魚のフィレット	小麦粉 でん粉 サラダ油 上白糖 揚げ油	マンダイ 卵	にんにく					
	主菜 B	シェパーズパイ	じゃが芋 バター サラダ油 小麦粉 上白糖	調理用牛乳 チーズ 豚肉	人参 玉葱 生姜 にんにく マッシュルーム トマト缶					
	副菜	ごぼうマヨサラダ ペンネソテー・アラビアータ アーモンドこんにゃく	サラダ油 マヨネーズ オリーブ油 マカロニ サラダ油 こんにゃく アーモンド 三温糖	ツナ 鶏肉	ごぼう 人参 玉葱 にんにく 玉葱 ピーマン					
	副菜									
16 木	主食	ご飯	米							6/9 (木)
	主菜 A	揚げ鯖の味噌だれ	でん粉 揚げ油 三温糖	鯖 味噌	生姜 長ねぎ					
	主菜 B	鶏肉のさっぱり煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 でん粉	鶏肉	玉葱 大根 人参 生姜					
	副菜	高野豆腐の卵とじ 小松菜のじゃこ和え 寒天みかん	サラダ油 三温糖 高野豆腐 卵 ちりめんじゃこ 寒天	高野豆腐 卵 ちりめんじゃこ	グリンピース 玉葱 人参 小松菜 もやし みかん缶					
	副菜									

※マークシートでの申込締切は 5月 日までです。

# 令和4年度6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 金	主食	ツナピラフ	米 バター	ツナ	玉葱 人参 マッシュルーム					6/10 (金)
	副菜	A 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					
	副菜	B 豆腐のピザ風	サラダ油 でん粉	豆腐 豚肉 チーズ	人参 玉葱 にんにく セロリ					
	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					
	副菜	ジャーマンポテト	じゃが芋 サラダ油	ベーコン	玉葱					
	副菜	ナタデココパイン			ナタデココ パイン缶					
20 月	主食	ご飯	米							6/13 (月)
	副菜	A 鶏と生揚げのごま味噌煮	サラダ油 三温糖 ごま	生揚げ 鶏肉 味噌	生姜 大根 玉葱 人参 しめじ 万能ねぎ					
	副菜	B しらすと車麩の卵焼き	車麩 三温糖	しらす干し 鶏肉 卵	人参 玉葱 水菜					
	副菜	塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	切干大根 小松菜 人参 玉葱					
	副菜	五目きんぴら	サラダ油 こんにやく 三温糖	さつま揚げ	ごぼう れんこん					
	副菜	レバーのかりん揚げ	でん粉 揚げ油 三温糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜					
21 火	主食	キムタクチャーハン	米 押麦 サラダ油 ごま油	焼き豚	にんにく 白菜キムチ 長ねぎ たくあん					6/14 (火)
	副菜	A チャブチェ	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豚肉 味噌	人参 にら 玉葱 しめじ 筍 にんにく 生姜					
	副菜	B ヘルシー酢豚	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	豚肉 高野豆腐	生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 ピーマン 干し椎茸					
	副菜	こんにやく中華あえ	こんにやく ごま油 ごま		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 玉葱					
	副菜	チンゲン菜と桜海老炒め	ごま油 三温糖	桜海老	チンゲン菜 玉葱 生姜					
	副菜	メロン			メロン					
22 水	主食	鯉ご飯	米 でん粉 揚げ油 三温糖	鯉	生姜 万能ねぎ					6/15 (水)
	副菜	A 肉豆腐	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	小松菜 人参 長ねぎ					
	副菜	B 大豆とじゃが芋の和風グラタン	じゃが芋 サラダ油	ツナ 大豆 味噌 チーズ	生姜 人参 玉葱 トマト缶					
	副菜	生姜ドレッシングサラダ	サラダ油	茎わかめ ちりめんじゃこ	もやし 人参 玉葱 生姜					
	副菜	うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵						
	副菜	フルーツゼリー			みかんゼリー みかん缶					
23 木	主食	はちみつシュガートースト	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 グラニュー糖	脱脂粉乳						6/16 (木)
	副菜	A 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	人参 玉葱 グリンピース					
	副菜	B 揚げ魚のイタリアンソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	モウカサメ	にんにく 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト缶					
	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 赤ピーマン 玉葱					
	副菜	たらまヨポテト	じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	たらこ	にんにく					
	副菜	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							
24 金	主食	ご飯	米							6/17 (金)
	副菜	A ガパオソース	サラダ油 春雨 上白糖 でん粉	豚肉 大豆	にんにく 玉葱 筍 人参 赤ピーマン しめじ					
	副菜	B アジアンチキンカレー	サラダ油 じゃが芋 ココナッツ 小麦粉 バター	鶏肉 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶					
	副菜	パッタイ	ビーフン サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉 桜海老						
	副菜	高野豆腐のごまフライ	小麦粉 ごま パン粉 揚げ油	高野豆腐 卵						
	副菜	チーズ		チーズ						
27 月	主食	中華麺	中華麺							6/20 (月)
	副菜	A 麻婆豆腐あんかけ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 レンズ豆 味噌	長ねぎ 筍 にら 干し椎茸 生姜 にんにく					
	副菜	B ジャージャーあん	ごま油 サラダ油 上白糖 でん粉	豚肉 レンズ豆 味噌	にんにく 生姜 玉葱 長ねぎ 筍 干し椎茸 人参 にら					
	副菜	とうもろこし			とうもろこし					
	副菜	チンゲン菜と豚肉炒め	ごま油 三温糖	豚肉	チンゲン菜 玉葱 生姜					
	副菜	キャラメルポテト	さつま芋 揚げ油 上白糖 バター							
28 火	主食	ご飯	米							6/21 (火)
	副菜	A 白身魚のブレゼ	オリーブ油 小麦粉 バター でん粉	モウカサメ 生クリーム	玉葱 ピーマン マッシュルーム パセリ					
	副菜	B 青大豆コロケ	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 青大豆 卵	玉葱					
	副菜	ミモザサラダ	サラダ油	卵	キャベツ きゅうり 人参 玉葱					
	副菜	ほうれん草とあさりのソテー	サラダ油	あさり	ほうれん草 コーン もやし					
	副菜	真砂しらたき	サラダ油 しらたき 三温糖	たらこ	にんにく 万能ねぎ					
	副菜	冷凍みかん			冷凍みかん					
29 水	主食	ご飯・おかかじゃこふりかけ	米 上白糖 ごま	粉かつお ちりめんじゃこ						6/22 (水)
	副菜	A 揚げ出し豆腐 きのこあん	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉	玉葱 しめじ 赤ピーマン えのきたけ					
	副菜	B 鯖の梅しそおろしだれ	でん粉	鯖	大根 梅干し しそ					
	副菜	筑前煮	サラダ油 こんにやく 三温糖 じゃが芋	大豆 竹輪	生姜 ごぼう 人参 玉葱 いんげん					
	副菜	糸寒天辛子和え		糸寒天	キャベツ きゅうり 人参					
	副菜	きな粉豆	三温糖 上白糖	白花生 きな粉						
30 木	主食	パエリア	米 バター	いか 海老 ツナ	玉葱 赤ピーマン にんにく					6/23 (木)
	副菜	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					
	副菜	B スペイン風オムレツ	サラダ油 じゃが芋	豚肉 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉葱 ほうれん草					
	副菜	レモンサラダ	サラダ油		キャベツ きゅうり コーン レモン 玉葱					
	副菜	豆餡のエスカベッシュ	でん粉 揚げ油 上白糖 サラダ油	豆餡	玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン					
	副菜	人参アーモンドソテー	アーモンド オリーブ油	人参						

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。
- \* 27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	620	817
たんぱく質 g	27.0~41.5	33.3	31.8
脂質 g	18.4~27.7	27.5	27.4

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！