

# 令和5年度12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	くる み	
11月 金	主食	ご飯	米							11/24 (金)
	主菜	A 四川豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 オイスターソース	玉葱 筍 赤ピーマン たら 干し椎茸 生姜 にんにく					
		B 鯖の韓国風グリル	ごま油 サラダ油	さば	生姜 にんにく もやし					
	副菜	春雨サラダ	春雨 サラダ油 ごま油		人参 きゅうり キャベツ 玉葱					
		キムタク炒め	サラダ油		たくあん 白菜キムチ					
		アーモンドキャラメルポテト	さつま芋 揚げ油 上白糖 バター アーモンド				乳			
11月 月	主食	ベーコンと根菜ピラフ	米 押麦 バター オリーブ油	ベーコン	人参 ごぼう れんこん		乳			11/27 (月)
	主菜	A 冬野菜のクリーム煮	じゃが芋 サラダ油 米粉	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	玉葱 人参 白菜 かぶ しめじ かぶ(葉)		乳			
		B 海老とほうれん草のキッシュ	サラダ油	卵 生クリーム 海老 いんげん豆 チーズ	ほうれん草 玉葱 赤ピーマン		卵 乳	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 人参 玉葱					
		カレーもやし炒め	サラダ油	豚肉	人参 もやし					
		ナタデココフルーツ			ナタデココ みかん缶 パイン缶					
11月 火	主食	ご飯	米							11/28 (火)
	主菜	A 肉じゃが	じゃが芋 こんにやく サラダ油 三温糖	豚肉	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸					
		B おからコロッケ	じゃが芋 サラダ油 三温糖 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 おから 卵	玉葱		卵	小麦		
	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					
		きんぴらごぼう	サラダ油 三温糖 ごま	さつま揚げ	ごぼう 人参					
		かぶのゆかりづけ			かぶ きゅうり ゆかり粉					
みかん (別付)			みかん							
11月 水	主食	ご飯	米							11/29 (水)
	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			
		B 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 デミグラスソース (小麦)	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			
	副菜	カラフルサラダ	サラダ油		キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱					
		高野豆腐の唐揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐						
		人参アーモンドソテー	アーモンド オリーブ油		人参					
11月 木	主食	もぶりご飯	米 三温糖	糸昆布 油揚げ 鶏肉	干し椎茸 人参					11/30 (木)
	主菜	A 鯖の文化干し	サラダ油	さばの文化干し	もやし 赤ピーマン					
		B 鶏大根のごま煮	サラダ油 春雨 三温糖 ごま	鶏肉	生姜 大根 人参 いんげん					
	副菜	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ					
		バター醤油ポテト	じゃが芋 バター				乳			
		豆じゃこ	でん粉 揚げ油 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ						
12月 金	主食	ご飯	米							12/1 (金)
	主菜	A チャプチェ	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豚肉 味噌	人参 たら 玉葱 しめじ 筍 にんにく 生姜					
		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 たら			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					
		レバーソース味	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 玉葱		乳			
		杏仁フルーツ		杏仁豆腐	みかん缶		乳			
12月 月	主食	シュガー揚げパン	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖	脱脂粉乳			乳 小麦			12/4 (月)
	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 白菜 セロリー マッシュルーム					
		B 鶏肉のクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 米粉	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			
	副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス ツナ	キャベツ きゅうり 玉葱					
		ペンネアラビアータ	オリーブ油 マカロニ	ベーコン	玉葱 赤ピーマン ピーマン にんにく			小麦		
		チーズ		チーズ			乳			
12月 火	主食	ご飯	米							12/5 (火)
	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 いんげん ごぼう			小麦		
		B 揚げ出し豆腐 海老あんかけ	でん粉 揚げ油	豆腐 卵 海老	人参 玉葱 筍 万能ねぎ		卵	エビ		
	副菜	千草焼き	サラダ油 上白糖	卵 鶏肉	人参 ほうれん草 たら		卵			
		ごま和え	ごま 上白糖		小松菜 キャベツ					
		のりの佃煮	三温糖	のり						

※マークシートでの申込締切は 11月 日までです。

# 令和5年度12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 かこ	くる み		
13 水	主食	ご飯	米								12/6 (水)
	主菜	A 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 マッシュルーム セロリー		乳				
	主菜	B ひよこ豆と豚肉のカレー煮	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	ひよこ豆 豚肉	玉葱 にんにく 生姜 人参 マッシュルーム		乳	小麦			
	副菜	アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱						
	副菜	バターポテト	じゃが芋 バター					乳			
14 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					エビ	12/7 (木)
	主菜	A 韓国風肉野菜炒め	サラダ油 ビーフン 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 オイスターソース	にんにく 生姜 筍 干し椎茸 玉葱 小松菜 赤ピーマン						
	主菜	B 麻婆春雨	サラダ油 上白糖 春雨 ごま油 でん粉	豚肉	にんにく 生姜 筍 人参 ピーマン 長ねぎ 干し椎茸						
	副菜	大根と水菜サラダ	サラダ油 ごま		大根 水菜 人参 玉葱						
	副菜	うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵					卵		
15 金	主食	ご飯	米								12/8 (金)
	主菜	A 揚げ鱈のおろしソース	でん粉 揚げ油	ぶり	大根						
	主菜	B いかのねぎ味噌焼き	サラダ油 三温糖 でん粉	いか 味噌	生姜 長ねぎ						
	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 人参						
	副菜	たくあん炒め	サラダ油		たくあん						
18 月	主食	チキンライス	米 サラダ油	鶏肉	玉葱 マッシュルーム ピーマン						12/11 (月)
	主菜	A 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		
	主菜	B ポテトグラタン	じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉	豚肉 ひよこ豆 調理用牛乳 生クリーム チーズ	人参 玉葱		乳	小麦			
	副菜	青大豆サラダ	サラダ油	青大豆	小松菜 キャベツ 玉葱						
	副菜	小鯛のカレー揚げ	でん粉 揚げ油	小さいわし							
19 火	主食	ご飯	米								12/12 (火)
	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 鱈フライ マスタードソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 上白糖	あじ 卵			卵	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	ほうれん草とウインナーのソテー	サラダ油	ウインナー	ほうれん草 人参 もやし にんにく						
20 水	主食	ご飯・おかかふりかけ	米 ごま 上白糖	粉かつお							12/13 (水)
	主菜	A 魚と高野豆腐の揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	モウカサメ 高野豆腐	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸						
	主菜	B すき焼き卵とじ	サラダ油 しらたき 三温糖	豚肉 豆腐 卵	人参 玉葱 グリンピース		卵				
	副菜	きゃべつの辛子和え	上白糖		キャベツ きゅうり コーン						
	副菜	れんこんきんぴら	ごま油 三温糖 ごま	竹輪	れんこん 人参 ごぼう						
21 木	主食	スパゲッティ	スパゲッティ							小麦	12/14 (木)
	主菜	A 豆まめミートソース	サラダ油 三温糖 コーンスターチ	レンズ豆 豚肉 いんげん豆 チーズ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ セロリー		乳				
	主菜	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	コーンサラダ	オリーブ油		キャベツ きゅうり コーン 玉葱						
	副菜	小松菜のツナソテー	サラダ油	ツナ	小松菜 もやし						
22 金	主食	ご飯	米								12/15 (金)
	主菜	A 鱈のゆず味噌焼き	上白糖	さわら 味噌	ゆず						
	主菜	B 豚の五目煮	サラダ油 こんにやく 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉 味噌	人参 筍 玉葱 いんげん						
	副菜	かぼちゃの和風ドレッシング	マヨネーズ	おかか	かぼちゃ 人参 きゅうり 玉葱						
	副菜	きびなごの唐揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜						

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。
- \* 21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	817	821
たんぱく質 g	27.0~41.5	30.8	31.0
脂質 g	18.4~27.7	26.8	26.8

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♪♪