

令和5年度1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	くるみ		
10月	牛乳	主食	ご飯	米							1/4 (木)
	主菜	A	シーフードカレー	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	海老 いか いんげん豆	にんにく 生姜 玉葱 人参					
		B	鮭のマヨコーン焼き	マヨネーズ	さけ	コーン 枝豆 玉葱					
	副菜		マスタードレッシングサラダ	サラダ油			キャベツ 水菜 人参 玉葱				
			高野豆腐のペースリ揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐						
			ココアカシューナッツ	黒砂糖 カシューナッツ ココア							
11月	牛乳	主食	ご飯	米							1/4 (木)
	主菜	A	鱈の香味揚げ	でん粉 揚げ油 上白糖	さわら	生姜 にんにく 赤ピーマン 長ねぎ 万能ねぎ					
		B	豚肉とごぼうの卵とじ	サラダ油 三温糖	卵 豚肉 豆腐	人参 玉葱 ごぼう グリンピース					
	副菜		筑前煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 里芋	鶏肉	生姜 玉葱 人参					
			紅白なます	上白糖		大根 人参 ゆず					
			白玉あずき	白玉もち 上白糖	あずき						
		1月11日は、鏡開きです。白玉あずきで健康祈願！									
12月	牛乳	主食	ご飯	米							1/4 (木)
	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						
		B	豚丼(具)	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	豚肉	玉葱 人参					
	副菜		糸寒天和え	ごま	糸寒天	キャベツ きゅうり 人参					
			ごましょうゆポテト	じゃが芋 バター ごま							
			みかん			みかん					
1月	牛乳	主食	黒砂糖パン	小麦粉 黒砂糖 ショートニング	脱脂粉乳						1/5 (金)
	主菜	A	マカロニのクリーム煮	バター 小麦粉 サラダ油 マカロニ	調理用牛乳 鶏肉 海老 いんげん豆 チーズ	玉葱					
		B	メルルーサのチーズフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	メルルーサ チーズ 卵						
	副菜		ジャーマンポテト	じゃが芋 サラダ油	ベーコン	玉葱					
			コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ 赤ピーマン コーン 玉葱					
			りんごのコンポート	上白糖		りんご レモン					
2月	牛乳	主食	ご飯・人参ふりかけ	米 ごま油 上白糖	ちりめんじゃこ	人参 小松菜					1/9 (火)
	主菜	A	鮭の塩麹焼き		さけ						
		B	揚げだし豆腐そぼろあん	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉	生姜 玉葱 グリンピース					
	副菜		ごま和え	ごま 上白糖		キャベツ もやし 人参					
			きんぴら大根	こんにゃく サラダ油 三温糖	油揚げ	大根					
			東くるめ団子	だんごの粉 小麦粉 上白糖	豆腐 きな粉	小松菜					
		くるめ産給食の日									
3月	牛乳	主食	コーンライス	米 バター		コーン 玉葱					1/10 (水)
	主菜	A	白身魚の唐揚げ レモンソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	メルルーサ	玉葱 にんにく レモン					
		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	人参 玉葱 グリンピース					
	副菜		かぼちゃサラダ	サラダ油 三温糖 アーモンド		かぼちゃ 人参 きゅうり 玉葱					
			ウイナーソーテー	オリーブ油	ウイナー	キャベツ 玉葱 にんにく ピーマン					
			チーズ		チーズ						
4月	牛乳	主食	ご飯	米							1/11 (木)
	主菜	A	豚肉ときのこの甘辛煮	サラダ油 こんにゃく 車麩 三温糖 でん粉	豚肉	干し椎茸 しめじ 舞茸 ごぼう 人参 長ねぎ いんげん					
		B	大豆つくね	サラダ油 でん粉 パン粉 三温糖	鶏肉 豆腐 大豆 卵	玉葱 生姜 干し椎茸					
	副菜		豆鯿の唐揚げ	でん粉 揚げ油	豆あじ						
			海藻サラダ	サラダ油 ごま	海藻ミックス しらす干し	キャベツ きゅうり 玉葱					
			たくあん炒め	サラダ油		たくあん					
5月	牛乳	主食	チンゲン菜飯	米 押麦 ごま油 サラダ油		チンゲン菜					1/12 (金)
	主菜	A	生揚げ回鍋肉	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ キャベツ 赤ピーマン					
		B	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					
	副菜		パンサンスー	春雨 サラダ油 ごま油	ハム	きゅうり 人参 玉葱					
			ピリ辛こんにゃく	ごま油 こんにゃく 三温糖							
			マーラーカオ(中華蒸しパン)	小麦粉 黒砂糖 サラダ油 ごま	調理用牛乳 卵						
6月	牛乳	主食	ご飯	米							1/15 (月)
	主菜	A	レバーのかりん揚げ	でん粉 揚げ油 三温糖 サラダ油	豚レバー 調理用牛乳	生姜 もやし 赤ピーマン					
		B	鱈の幽庵焼き	サラダ油 上白糖 でん粉	ぶり	ゆず					
	副菜		茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり 白菜 玉葱					
			炒り豆腐	サラダ油 三温糖	豆腐 干ひじき 竹輪 おかか 卵	いんげん					
			ごまくるみ	くるみ 黒砂糖 ごま 上白糖							
		鱈は冬が旬の魚です。香り良いゆずを使った幽庵焼きにします。									

※マークシートでの申込締切は12月 日 までです。

