

令和5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	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・カニ	くるみ		
11月	牛乳	主食	ご飯	米								10/25 (水)
		主菜	A 照り焼きつくね	サラダ油 パン粉 でん粉 三温糖	鶏肉 豆腐 高野豆腐 卵	生姜 玉葱 人参 れんこん						
		主菜	B いかと竹輪の二色天ぷら	てんぷら粉 揚げ油	いか 竹輪 青のり粉							
		副菜	ひじきのごま和え	三温糖 ごま ごま油	干ひじき	水菜 キャベツ 赤ピーマン						
		副菜	甘辛ポテト 大根の含め煮	じゃが芋 バター 上白糖 三温糖		油揚げ 大根						
2木	牛乳	主食	五穀ご飯	米 きび 押麦 赤米 サラダ油 ごま	あずき						10/26 (木)	
		主菜	A 豆腐の落とし揚げ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉 卵	人参 玉葱 万能ねぎ にんにく						
		主菜	B 鱈の味噌幽庵焼き	サラダ油 上白糖	ぶり 味噌	生姜 ゆず						
		副菜	筑前煮 おかか和え	サラダ油 里芋 こんにゃく 三温糖	鶏肉 おかか	生姜 人参 玉葱 グリンピース 白菜 小松菜 もやし						
		副菜	寒天フルーツ		寒天	パイナップル みかん缶						
6月	牛乳	主食	メキシカンライス	米 バター オリーブ油 上白糖	ウィンナー	にんにく 人参 玉葱 コーン ピーマン					10/27 (金)	
		主菜	A 鱈のクラッカーフライ	小麦粉 パン粉 クラッカー 揚げ油 上白糖	あじ 卵							
		主菜	B チキンケバブ		鶏肉	玉葱 にんにく レモン						
		副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	キャベツ きゅうり 玉葱						
		副菜	ジャーマンポテト 人参アーモンドソテー	じゃが芋 サラダ油 アーモンド オリーブ油		ベーコン 人参						
7火	牛乳	主食	鶏ごぼうご飯	米 押麦 サラダ油 上白糖 ごま	鶏肉	人参 ごぼう					10/30 (月)	
		主菜	A 生揚げのそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉	生姜 玉葱 人参 しめじ 万能ねぎ						
		主菜	B 豚肉のすき焼き風煮	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	干し椎茸 白菜 長ねぎ チンゲン菜						
		副菜	豆鱈の唐揚げ 切干大根サラダ	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆あじ		切干大根 キャベツ きゅうり 玉葱					
		副菜	みかん				みかん					
8水	牛乳	主食	ご飯	米							10/31 (火)	
		主菜	A 魚とレバーの揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	モウカサメ 豚レバー 調理用牛乳	生姜 れんこん 人参 筍 干し椎茸						
		主菜	B 鯖のコチュジャンソース	上白糖 ごま ごま油 でん粉	さば 味噌	にんにく 長ねぎ						
		副菜	ナムル 麻婆ビーンズ	サラダ油 ごま油 サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉		もやし 小松菜 人参 にんにく 大豆 豚肉 味噌						
		副菜	杏仁フルーツ		杏仁豆腐	パイナップル 黄桃缶						
9木	牛乳	主食	ご飯・おかかふりかけ	米 ごま 上白糖	粉かつお						11/1 (水)	
		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						
		主菜	B 鮭のチャンチャン焼き	サラダ油 上白糖 マヨネーズ バター でん粉	さけ 味噌	キャベツ 玉葱 ピーマン しめじ 人参						
		副菜	ごま和え 粉ふき芋	ごま 上白糖 じゃが芋 バター		ほうれん草 もやし 人参						
		副菜	りんご				りんご					
10金	発酵乳	主食	ご飯	米							11/2 (木)	
		主菜	A 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						
		主菜	B ポークカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆	にんにく 玉葱 人参 トマト缶						
		副菜	マスタードドレッシングサラダ ガーリックこんにゃく	サラダ油 こんにゃく サラダ油		キャベツ 水菜 人参 玉葱 にんにく 玉葱						
		副菜	バターコーン	バター		コーン 枝豆 玉葱						
13月	牛乳	主食	わかめご飯	米 押麦 サラダ油	わかめ						11/6 (月)	
		主菜	A 豚肉と豆腐のうま煮	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	長ねぎ 筍 干し椎茸 人参 生姜 にんにく グリンピース						
		主菜	B 秋刀魚のピリ辛だれ	でん粉 揚げ油 三温糖	さんま	生姜 長ねぎ						
		副菜	切干大根とツナの和え物 じゃが芋の炒め煮	上白糖 サラダ油 じゃが芋 三温糖	ツナ 豚肉	切干大根 きゅうり もやし 人参						
		副菜	かぼちゃのごま和え	ごま 上白糖		かぼちゃ						
14火	牛乳	主食	ご飯	米							11/7 (火)	
		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	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						
		主菜	B 豆腐ミートグラタン	オリーブ油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 いんげん豆 チーズ	人参 玉葱						
		副菜	コールスローサラダ 小鯛の唐揚げ	サラダ油 三温糖 でん粉 揚げ油		キャベツ きゅうり コーン 玉葱 小いわし						
		副菜	ナタデココパイ			ナタデココ パイン缶						
15水	牛乳	主食	アップルシナモントースト	小麦粉 ショートニング 上白糖 バター グラニュー糖 マーガリン	脱脂粉乳	りんご缶					11/8 (水)	
		主菜	A 豆腐の味噌シチュー	サラダ油 バター 小麦粉	鶏肉 豆腐 調理用牛乳 いんげん豆 チーズ 味噌	にんにく 人参 玉葱 しめじ 小松菜						
		主菜	B 豚肉といんげん豆のトマト煮込み	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						
		副菜	マカロニナポリタン 高野豆腐のパセリ揚げ	サラダ油 マカロニ でん粉 揚げ油		人参 玉葱 ピーマン 高野豆腐						
		副菜	さつま芋レーズン煮	さつま芋 上白糖		レーズン						

※マークシートでの申込締切は10月日までです。

令和5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	くるみ	
16 木	主食	ご飯	米							11/9 (木)
	主菜	A 豚肉の中華炒め	サラダ油 でん粉 ごま油	豚肉 オイスターソース	にんにく 生姜 玉葱 しめじ 筍 人参 キャベツ もやし ピーマン					
	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	ダイコンサラダ	サラダ油		大根 きゅうり コーン 玉葱					
	副菜	レパールのチリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 にんにく 長ねぎ	乳				
	副菜	杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん缶	乳				
17 金	主食	ご飯	米							11/10 (金)
	主菜	A 白身魚の味噌カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま 三温糖	モウカサメ 卵 味噌						
	主菜	B 鶏肉の卵とじ	三温糖	卵 鶏肉 豆腐 大豆	人参 玉葱 水菜	卵				
	副菜	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり もやし コーン 玉葱					
	副菜	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					
	副菜	たくあん炒め物	サラダ油		たくあん					
20 月	主食	ツナピラフ	米 バター	ツナ	玉葱 コーン	乳				11/13 (月)
	主菜	A 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 チーズ	玉葱 人参 マッシュルーム	乳 小麦				
	主菜	B 秋野菜のクリーム煮	サラダ油 さつま芋 バター 小麦粉	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	玉葱 人参 かぶ しめじ かぶ(葉)	乳 小麦				
	副菜	れんこんサラダ	サラダ油 ごま	ちりめんじゃこ	れんこん きゅうり 水菜 玉葱					
	副菜	キャロットラペ	上白糖 オリーブ油		人参 玉葱					
	副菜	アロエフルーツ			アロエシロップづけ パイン缶 みかん缶					
21 火	主食	ご飯	米							11/14 (火)
	主菜	A プリ辛肉じゃが	サラダ油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	豚肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース					
	主菜	B 五目うま煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉 味噌	ごぼう 人参 筍 玉葱					
	副菜	千草焼き	サラダ油 上白糖	卵 鶏肉	人参 ほうれん草 長ねぎ	卵				
	副菜	昆布サラダ	サラダ油 ごま	糸昆布	大根 きゅうり 玉葱					
	副菜	みかん			みかん					
22 水	主食	ご飯	米							11/15 (水)
	主菜	A 麻婆豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 味噌	長ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 にんにく					
	主菜	B 揚げ出し豆腐 キムチソース	でん粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 豚肉	にんにく 生姜 万能ねぎ 白菜キムチ	卵				
	副菜	こんにゃく中華和え	こんにゃく ごま油 ごま		キャベツ 赤ピーマン 人参 玉葱					
	副菜	野沢菜炒め	ごま油		野沢菜漬 もやし					
	副菜	黒糖さつま芋蒸しパン	小麦粉 上白糖 黒砂糖 サラダ油 さつま芋	豆乳		小麦				
24 金	主食	ひじきご飯	米 三温糖	油揚げ 鶏肉 干ひじき	人参 いんげん					11/16 (木)
	主菜	A 鯖のおろしソース	三温糖 でん粉	さば	生姜 大根 しめじ 万能ねぎ					
	主菜	B 白身魚とじゃが芋の揚げ煮	でん粉 揚げ油 じゃが芋 三温糖	モウカサメ	生姜 人参 玉葱 筍 万能ねぎ 干し椎茸					
	副菜	お浸し		おかか	もやし 小松菜					
	副菜	切干大根の煮付け	上白糖	さつま揚げ	人参 切干大根					
	副菜	生揚げの味噌煮	三温糖 でん粉	生揚げ 味噌						
27 月	主食	ご飯	米							11/17 (金)
	主菜	A ふくさ卵	春雨 サラダ油 上白糖	卵 鶏肉 オイスターソース	人参 干し椎茸	卵				
	主菜	B 鶏と生揚げのごま味噌煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま でん粉	生揚げ 鶏肉 味噌	生姜 大根 玉葱 人参 しめじ 万能ねぎ					
	副菜	生姜ドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ 人参 小松菜 玉葱 生姜					
	副菜	きびなごの唐揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜					
	副菜	みたらし団子	白玉もち 上白糖 でん粉							
28 火	主食	コーンライス	米 バター		コーン 玉葱 ピーマン	乳				11/20 (月)
	主菜	A 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				
	主菜	B 鱈のパン粉焼き	マヨネーズ パン粉 オリーブ油	あじ	にんにく	小麦				
	副菜	マカロニサラダ	マカロニ サラダ油 マヨネーズ		キャベツ 人参	小麦				
	副菜	ガーリックポテト	じゃが芋 揚げ油							
	副菜	オレンジゼリー			みかんゼリー みかん					
29 水	主食	ご飯	米							11/21 (火)
	主菜	A ぶりの揚げ煮	でん粉 揚げ油 しらたき 上白糖	ぶり 豆腐	生姜 大根 人参 長ねぎ					
	主菜	B じゃが芋の味噌チーズ焼き	じゃが芋 サラダ油	豚肉 味噌 チーズ	生姜 れんこん 人参 玉葱 トマト缶 万能ねぎ	乳				
	副菜	もやしの辛子和え	サラダ油 ごま油		もやし きゅうり コーン					
	副菜	小松菜と豚肉の味噌炒め	サラダ油 三温糖	豚肉 味噌	小松菜 人参 生姜					
	副菜	金時豆きな粉	三温糖 上白糖	いんげん豆 きな粉						
30 木	主食	食パン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳		乳 小麦				11/22 (水)
	主菜	A キーマカレー	サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶	乳 小麦				
	主菜	B 炒り卵 ハヤシソース	サラダ油 三温糖 バター 小麦粉	調理用牛乳 卵 豚肉	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	卵 乳 小麦				
	副菜	マセドアンサラダ	じゃが芋 オリーブ油	ハム	コーン 人参 きゅうり 玉葱					
	副菜	チロリアン揚げ	小麦粉 揚げ油	竹輪 チーズ 卵 調理用牛乳		卵 乳 小麦				
	副菜	チーズ		チーズ		乳				

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・ピーナッツは今回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。

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	807	812
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.1	30.8
脂質 g	18.4~27.7	25.5	26.9

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♪