

令和5年度2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		
1月	牛乳	主食 ご飯	米							1/25 (木)	
	A	豆コロッケ	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 いんげん豆 卵	玉葱						
		B	鮭のトマト煮	じゃが芋 サラダ油 三温糖 小麦粉 バター	さけ レンズ豆 鶏肉	玉葱 人参 にんにく マッシュルーム					
		副菜	スパイシーサラダ	サラダ油 上白糖		人参 もやし キャベツ にんにく 玉葱					
		副菜	ガーリックこんにやく	こんにやく サラダ油	ベーコン	にんにく 玉葱					
副菜	カラフルソテー	サラダ油		赤ピーマン コーン 枝豆							
2月	牛乳	主食 節分ご飯	米 押麦 サラダ油 こんにやく 三温糖	干ひじき 油揚げ 大豆	人参 干し椎茸				1/26 (金)		
	A	鯛の蒲焼き	でん粉 揚げ油 三温糖	いわし	生姜						
		B	鶏肉じゃが芋のごま味噌煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 ごま	鶏肉 味噌	生姜 玉葱 人参 いんげん					
		副菜	お浸し		おかか	もやし 小松菜					
		副菜	うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵						
副菜	柑橘類			柑橘類							
5月	牛乳	主食 キャロットライス	米 バター		人参				1/29 (月)		
	A	チーズハンバーグ	サラダ油 パン粉 三温糖	豚肉 大豆 卵 調理用牛乳 チーズ	玉葱 人参						
		B	鱈のカレーマリネ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	あじ	玉葱					
		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	もやしピーマンソテー	サラダ油		もやし ピーマン 人参					
副菜	ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶 パイン缶							
6月	牛乳	主食 ご飯	米						1/30 (火)		
	A	いかの二色揚げ	でん粉 揚げ油	いか 青のり粉							
		B	すき焼き風煮	サラダ油 しらたき 三温糖	豚肉 豆腐	干し椎茸 白菜 長ねぎ チンゲン菜					
		副菜	大根ツナマヨサラダ	サラダ油 マヨネーズ	ツナ	大根 もやし きゅうり 人参 玉葱					
		副菜	粉ふき芋	じゃが芋 バター							
副菜	ひじきふりかけ	上白糖 ごま	干ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ								
7月	牛乳	主食 ミルクパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳					1/31 (水)		
	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						
		B	じゃが芋のクリームシチュー	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム					
		副菜	マカロニのペペロンチーノ	マカロニ オリーブ油	ベーコン	にんにく しめじ 小松菜					
		副菜	きびなごのから揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜					
副菜	ココアカシューナッツ	黒砂糖 カシューナッツ ココア									
8月	牛乳	主食 ご飯	米						2/1 (木)		
	A	麻婆大根	サラダ油 春雨 でん粉	豚肉 レンズ豆 味噌	生姜 にんにく 大根 長ねぎ 筍 人参						
		B	中華卵焼き	ごま油 上白糖 でん粉	卵 かにかま(大豆) 海老 豆腐	筍 赤ピーマン 万能ねぎ					
		副菜	生揚げと豚肉の炒め物	サラダ油 上白糖 でん粉	豚肉 生揚げ オイスターソース	生姜 玉葱 人参 しめじ なら					
		副菜	白菜キムチ和え	サラダ油		小松菜 きゅうり もやし 玉葱 白菜キムチ にんにく					
副菜	フルーツ杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん缶 黄桃缶							
9月	牛乳	主食 ご飯	米						2/2 (金)		
	A	赤魚の西京焼き		赤魚 味噌							
		B	豆腐の五目煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 豚肉	玉葱 人参 筍 干し椎茸 長ねぎ チンゲン菜					
		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 もやし					
		副菜	れんこんきんぴら	ごま油 三温糖		れんこん 人参 ごぼう					
副菜	高野豆腐のアーモンドがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖 アーモンド	高野豆腐 青のり粉								
13月	牛乳	主食 鶏肉と人参の炊き込みご飯	米 三温糖	油揚げ 鶏肉	人参				2/5 (月)		
	A	鮭の塩焼き	でん粉	さけ	干し椎茸 しめじ えのきたけ 生姜						
		B	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 ごぼう いんげん					
		副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	もやし 小松菜 キャベツ 玉葱					
		副菜	大学芋	さつま芋 揚げ油 上白糖 水あめ ごま							
副菜	ゆかり漬け大根	上白糖		大根 きゅうり ゆかり粉							
14月	牛乳	主食 スパゲッティ	スパゲッティ						2/6 (火)		
	A	チキンクリームソース	サラダ油 バター 小麦粉 コーンスターチ	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 チーズ 生クリーム	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ						
		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					
		副菜	マセドアンサラダ	じゃが芋 サラダ油		コーン 人参 きゅうり 玉葱					
		副菜	いかのバジル風味揚げ	でん粉 揚げ油	いか	生姜					
副菜	手作りココアプリン	上白糖 ココア	アガー 調理用牛乳 生クリーム								
15月	牛乳	主食 きびご飯	米 きび サラダ油						2/7 (水)		
	A	五目うま煮	サラダ油 こんにやく 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉 味噌	ごぼう 人参 筍 玉葱						
		B	ピリ辛肉じゃが	サラダ油 じゃが芋 こんにやく 三温糖	豚肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース					
		副菜	鯛の唐揚げ おろしソース	でん粉 揚げ油	ぶり	生姜 大根 レモン					
		副菜	白菜のおかか和え		おかか	白菜 小松菜 もやし 人参					
副菜	ミックスフルーツ			パイン缶 黄桃缶							

※マークシートでの申込締切は1月 日までです。

令和5年度2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		
16 金	主食	キムタクチャーハン	米 押麦 サラダ油 ごま油 ごま	豚肉	にんにく 人参 白菜キムチ 長ねぎ たくあん						2/8 (木)
	主菜	A 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油	鶏肉 高野豆腐 オイスターソース	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 筍 ピーマン						
	主菜	B いか団子の中華あんかけ	パン粉 ごま油 でん粉	いか 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 オイスターソース	玉葱 生姜 干し椎茸 人参 筍 なら	卵	小麦				
	副菜	春雨サラダ	春雨 サラダ油 ごま油		キャベツ きゅうり 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	わかめ炒め	ごま油 三温糖	生わかめ	玉葱 コーン 生姜						
19 月	主食	ご飯	米								2/9 (金)
	主菜	A 洋風オムレツ	サラダ油	豚肉 いんげん豆 チーズ 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉葱 ほうれん草	卵	乳				
	主菜	B ひよこ豆と豚肉のカレー	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	マスタードドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱						
	副菜	小鯛の黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	小さいわし							
	副菜	ブロッコリーのペペロンチーノ	オリーブ油	ベーコン	にんにく ブロッコリー 玉葱 赤ピーマン						
20 火	主食	ご飯	米								2/13 (火)
	主菜	A 揚げ出し豆腐 野菜あん	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉	玉葱 人参 赤ピーマン えのきたけ	卵					
	主菜	B 豆腐の鶏そぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ 小松菜						
	副菜	ほたて貝焼き味噌		ほたて 卵 味噌	万能ねぎ	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 玉葱						
	副菜	くるみきな粉	くるみ 黒砂糖	きな粉				くるみ			
21 水	主食	バターライス	米 バター								2/14 (水)
	主菜	A 豆乳ポテトグラタン	じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉	豚肉 ひよこ豆 豆乳 生クリーム チーズ	人参 玉葱	乳	小麦				
	主菜	B レパールのケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豚レパール 調理用牛乳	生姜 玉葱 ピーマン	乳					
	副菜	アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油		キャベツ ほうれん草 人参 玉葱						
	副菜	ハムコーンソテー	バター	ハム	コーン 玉葱	乳					
	副菜	柑橘類			柑橘類						
22 木	主食	ご飯	米								2/15 (木)
	主菜	A 生揚げ四川風	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	生揚げ 豚肉 海老 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ 赤ピーマン なら			エビ			
	主菜	B 白身魚の黒酢あんかけ	でん粉 揚げ油 三温糖	メルルーサ	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ						
	副菜	パンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油	ハム	きゅうり 人参 玉葱						
	副菜	もやしキムチ炒め	サラダ油	豚肉	小松菜 もやし 白菜キムチ にんにく						
	副菜	アロエフルーツ			アロエシロップづけ 黄桃缶 みかん缶						
26 月	主食	ご飯	米								2/16 (金)
	主菜	A エッグ焼きカレー	サラダ油 バター 小麦粉	卵 鶏肉 調理用牛乳 チーズ	生姜 にんにく 玉葱 人参	卵	乳	小麦			
	主菜	B チキンセサミフライ	小麦粉 パン粉 ごま 揚げ油 マヨネーズ	鶏肉 卵	玉葱 パセリ	卵	小麦				
	副菜	花野菜サラダ	サラダ油		ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱						
	副菜	ほうれん草コーンソテー	サラダ油		ほうれん草 コーン キャベツ						
	副菜	ポテトのミルク煮	じゃが芋 バター	調理用牛乳		乳					
27 火	主食	ご飯	米								2/19 (月)
	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	卵	小麦				
	主菜	B 鯖の文化干し	サラダ油	さばの文化干し	もやし ピーマン						
	副菜	蓮根サラダ	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	たくあんの炒め物	サラダ油		たくあん						
	副菜	柑橘類			柑橘類						
28 水	主食	ガーリックライス	米 バター		にんにく 玉葱						2/20 (火)
	主菜	A 鯖のトマトソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	さわら	玉葱 マッシュルーム トマト缶						
	主菜	B 海老ポテトグラタン	じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉	海老 ひよこ豆 調理用牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 グリンピース	乳	小麦	エビ			
	副菜	フレンチサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ きゅうり コーン 玉葱						
	副菜	たらこペンネ	オリーブ油 マカロニ バター	たらこ	にんにく	乳	小麦				
	副菜	人参アーモンドソテー	アーモンド オリーブ油		人参						
29 木	主食	ご飯	米								2/21 (水)
	主菜	A 肉野菜中華炒め	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豚肉	生姜 にんにく 筍 干し椎茸 もやし キャベツ 人参 なら						
	主菜	B 炒り卵 豚キムチソース	サラダ油 パン粉 三温糖 でん粉 ごま油	卵 豚肉	玉葱 生姜 にんにく 人参 干し椎茸 筍 長ねぎ なら 白菜キムチ	卵	小麦				
	副菜	照り焼きまん	小麦粉 三温糖 サラダ油 でん粉	鶏肉							
	副菜	白菜ピリ辛漬け	三温糖		白菜 チンゲン菜 にんにく						
	副菜	みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶						

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。
- * 14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	806	805
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.4	30.9
脂質 g	18.4~27.7	26.1	25.4

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きます。

♪ 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♪