

令和5年度3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 か	くる み		
1 金	牛乳	主食	ひなちらし寿司	米 上白糖	油揚げ 海老	干し椎茸 人参 かんぴょう						2/22 (木)
		主菜	A 鶏大根のごまみそ煮	サラダ油 三温糖 ごま でん粉	鶏肉 味噌	生姜 大根 玉葱 人参 いんげん						
		主菜	B 鮭の塩麹揚げ	でん粉 揚げ油	鮭							
		副菜	筍とわかめ炒め	ごま油 三温糖	わかめ ツナ	筍 生姜						
		副菜	菜の花の辛子和え	上白糖		菜の花 キャベツ コーン						
		副菜	手作り桃ゼリー	上白糖	アガー	桃ジュース						
4 月	牛乳	主食	ご飯	米							2/26 (月)	
		主菜	A 鱈のおろしソース	三温糖 でん粉	さわら	生姜 大根 しめじ 万能ねぎ						
		主菜	B 豚肉と大根のピリ辛煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豚肉 さつま揚げ	大根 ごぼう 干し椎茸 人参 生姜						
		副菜	鶏の唐揚げ	でん粉 揚げ油	鶏肉	にんにく 生姜						
		副菜	小松菜のごま味噌ドレッシング	三温糖 ごま油 ごま	味噌	小松菜 キャベツ						
副菜	さつま芋のミルク煮	さつま芋 上白糖 バター	調理用牛乳									
5 火	ミルク コーヒ	主食	チキンライス	米 サラダ油	鶏肉	玉葱 グリンピース					2/27 (火)	
		主菜	A ツナのチーズキッシュ	サラダ油	卵 生クリーム ツナ ベーコン チーズ	玉葱 いんげん 人参 マッシュルーム	卵	乳				
		主菜	B 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 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶	乳	小麦				
		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 赤ピーマン 玉葱						
		副菜	小鯛のカレー揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし							
副菜	キャロットラペ	上白糖 オリーブ油		人参 玉葱								
6 水	牛乳	主食	ご飯	米							2/28 (水)	
		主菜	A 生揚げのキムチ焼	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					
		主菜	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 なら						
		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						
		副菜	ガーリックポテト	じゃが芋 サラダ油		にんにく						
副菜	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								
7 木	牛乳	主食	うぐいす揚げパン	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳 うぐいす粉						2/29 (木)	
		主菜	A 鶏肉と白菜のトマトクリーム煮	サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 調理用牛乳 いんげん豆 生クリーム	白菜 人参 玉葱 パセリ	乳	小麦				
		主菜	B 海老とほうれん草のオムレツ	サラダ油	卵 生クリーム 海老 いんげん豆	ほうれん草 玉葱 マッシュルーム	卵	乳				
		副菜	じゃこサラダ	サラダ油	ちりめんじゃこ	切干大根 もやし 水菜 玉葱						
		副菜	ペンネバジリコ	オリーブ油 マカロニ		玉葱 にんにく		小麦				
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										
8 金	牛乳	主食	大根とごぼうのご飯	米 サラダ油 三温糖	油揚げ	ごぼう 大根 大根葉					3/1 (金)	
		主菜	A 鯛のステーキ 生姜ソース	サラダ油 上白糖 でん粉	ぶり	生姜 長ねぎ 万能ねぎ						
		主菜	B 肉豆腐	サラダ油 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	玉葱 小松菜 人参 万能ねぎ		小麦				
		副菜	こんにゃくサラダ	こんにゃく サラダ油 ごま		キャベツ きゅうり 玉葱						
		副菜	ひじきの大豆煮	三温糖	干ひじき さつま揚げ 大豆	人参						
副菜	ナタデココフルーツ			ナタデココ みかん缶 パイン缶								
11 月	牛乳	主食	ご飯	米							3/4 (月)	
		主菜	A ポークストロガノフ	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	豚肉 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース	乳	小麦				
		主菜	B 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				
		副菜	アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油 三温糖		キャベツ 人参 コーン 玉葱						
		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						
副菜	スイートビーンズ	グラニュー糖 バター ごま	いんげん豆 卵 生クリーム									
12 火	牛乳	主食	キムチチャーハン	米 押麦 サラダ油 ごま油	豚肉	にんにく 人参 白菜キムチ 長ねぎ					3/5 (火)	
		主菜	A 家常豆腐	サラダ油 でん粉 ごま油	生揚げ 豚肉 味噌	干し椎茸 人参 長ねぎ 筍 キャベツ 生姜 にんにく						
		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	じゃが芋の中華和え	じゃが芋 サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 にんにく						
		副菜	きびなごの青のり揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご 青のり							
副菜	いちご			いちご								
13 水	牛乳	主食	赤飯	米 もち米 サラダ油 ごま	あずき						3/6 (水)	
		主菜	A 五目卵焼き	サラダ油 上白糖	卵 豚肉 大豆 干ひじき	人参 玉葱 干し椎茸	卵					
		主菜	B 豆腐カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵			小麦				
		副菜	筑前煮	サラダ油 里芋 こんにゃく 三温糖	鶏肉	生姜 人参 玉葱 グリンピース						
		副菜	糸寒天辛子和え		糸寒天	キャベツ きゅうり						
副菜	小松菜炒め	サラダ油	焼き竹輪	小松菜								
副菜	みかんシャーベット			みかんシャーベット								

※マークシートでの申込締切は 2月 日までです。

令和5年度3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	
14 木	主食	ご飯	米							3/7 (木)
	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 ひよこ豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶		乳	小麦		
		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	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ 人参 コーン 玉葱					
		ガーリックこんにゃく	こんにゃく オリーブ油		にんにく					
ホワイトチョコベリーのケーキ		ホワイトチョコ いちごジャム バター マーガリン 上白糖 小麦粉	調理用牛乳 卵			卵	乳	小麦		
15 金	主食	わかめご飯	米 サラダ油	わかめ						3/8 (金)
	主菜	A 和風ハンバーグ	パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 牛肉 豚肉 卵	人参 長ねぎ 干し椎茸 切干大根		卵	小麦		
		B 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 キャベツ 赤ピーマン		乳			
	副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 ごま 上白糖		ごぼう 人参 水菜 玉葱					
		たらこポテト	じゃが芋 バター	たらこ	にんにく		乳			
		寒天フルーツ		寒天	みかん缶					
18 月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h2 style="text-align: center;">【 卒 業 式 】</h2> </div>									
19 火	主食	手作りカレーパン	ショートニング 上白糖 サラダ油 小麦粉 バター パン粉 揚げ油	脱脂粉乳 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 トマト缶		乳	小麦		3/11 (月)
	主菜	A シーフードクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	海老 いか ほたて いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 玉葱 人参 しめじ グリンピース		乳	小麦	エビ	
		B マンダイのイタリアンソテー	サラダ油 上白糖 でん粉	マンダイ		にんにく 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト缶				
	副菜	ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉葱					
		豆腐とベーコン炒め	オリーブ油 でん粉	豆腐 ベーコン	玉葱 人参 にんにく					
チーズ			チーズ				乳			
21 木	主食	ご飯	米							3/12 (火)
	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			卵	小麦		
		B すき焼き風卵とじ	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	塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	切干大根 小松菜 人参 玉葱					
		おかかマヨポテト	じゃが芋 マヨネーズ	おかか						
柑橘類				柑橘類						
22 金	主食	くるめピラフ	米 バター サラダ油	ベーコン	大根 小松菜		乳			3/13 (水)
	主菜	A タンドリーチキン	上白糖	鶏肉 ヨーグルト うずら卵	玉葱 にんにく		卵	乳		
		B いかのセサミクラッカーフライ	ごま 小麦粉 パン粉 ごま 揚げ油	いか 卵			卵	小麦		
	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 コーン缶 玉葱					
		ボンゴレナポリタン	オリーブ油 マカロニ	ウィンナー あさり	玉葱 人参 ピーマン にんにく			小麦		
アーモンドこんにゃく		サラダ油 こんにゃく アーモンド 三温糖								

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。

WEB画面の
献立更新と
一括予約の
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	821	811
たんぱく質 g	27.0~41.5	32.6	32.8
脂質 g	18.4~27.7	27.7	25.2

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♪♪

★予約サイト追加機能について★

12月22日より、メールアドレスの登録ができるようになりました。登録の手順、注意事項など詳細は予約サイトにてご確認ください。

3年生の皆様

予約サイト内の残高は、3月25日(月)頃に返金予定です。
入金を確認されるまで、ゆうちょ銀行の登録口座は解約しないようお願いします。



一年間ありがとうございました。
次年度もおいしいスクールランチをお届けします。お楽しみに！

