

# 令和6年度4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		
10月	牛乳	主食	バターライス	米 バター		玉葱					4/3 (水)
		主菜	A チキンのピカタ風	小麦粉	鶏肉 卵 チーズ 調理用牛乳						
			B 春キャベツのメンチカツ	パン粉 小麦粉 揚げ油	豚肉 高野豆腐 卵	パセリ 人参 玉葱 キャベツ					
		副菜	ツナポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油	ツナ	きゅうり コーン 玉葱					
			人参アーモンドソテー 柑橘類	アーモンド オリーブ油		人参 柑橘類					
11月	牛乳	主食	ご飯	米						4/4 (木)	
		主菜	A 揚げだし豆腐 海老チリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豆腐 卵 海老	にんにく 長ねぎ 筍 赤ピーマン 万能ねぎ					
			B 鯖の韓国風グリル	ごま油 サラダ油	さば	生姜 にんにく 赤ピーマン もやし にら					
		副菜	わかめときゅうりの甘酢和え	三温糖	わかめ	キャベツ きゅうり					
			小松菜味噌炒め ミックスフルーツ	サラダ油 三温糖	豚肉 味噌	玉葱 しめじ 小松菜 生姜 パイン缶 黄桃缶					
12月	牛乳	主食	ご飯	米						3月 4/5 (金)	
		主菜	A ハンバーグ おろしソース	サラダ油 パン粉 三温糖	豚肉 大豆 卵	玉葱 人参 大根 生姜					
			B 揚げ鶏 葱ソース	でん粉 揚げ油 三温糖	鶏肉	生姜 長ねぎ					
		副菜	ごまドレサラダ	三温糖 ごま サラダ油		キャベツ 小松菜 もやし					
			じゃが芋きんぴら 青のりしらたき	じゃが芋 三温糖 サラダ油 サラダ油 三温糖 しらたき		人参 青のり粉					
15月	牛乳	主食	ご飯	米						4/8 (月)	
		主菜	A 海老とチンゲン菜のうま煮	サラダ油 上白糖 でん粉	海老 うずら卵 豚肉	人参 白菜 筍 チンゲン菜 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく					
			B 生揚げのキムチチャン焼き	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					
		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 おさつりんご	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖 さつまいも 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 玉葱 りんご					
16月	牛乳	主食	きな粉揚げパン	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳 きな粉					4/9 (火)	
		主菜	A 春野菜のクリーム煮	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 生クリーム	にんにく 人参 玉葱 しめじ キャベツ アスパラ					
			B きのことポテトオムレツ	サラダ油 じゃが芋	豚肉 調理用牛乳 卵	玉葱 しめじ マッシュルーム 人参					
		副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 ごま 上白糖		ごぼう 人参 きゅうり 玉葱					
			豆コーンソテー チーズ	サラダ油	ひよこ豆 チーズ	コーン 枝豆					
17月	牛乳	主食	筍ご飯	米 もち米 サラダ油	油揚げ 鶏肉	筍 人参 絹さや				4/10 (水)	
		主菜	A 鮭ときのこの黄金焼き	サラダ油 マヨネーズ(卵不使用)	鮭 味噌	玉葱 人参 えのきたけ しめじ ましたけ					
			B いか天と野菜かき揚げ	てんぷら粉 揚げ油	いか 大豆	玉葱 人参 万能ねぎ					
		副菜	こんにゃく和え	こんにゃく サラダ油 ごま		キャベツ きゅうり 人参 玉葱					
			炒り豆腐 アロエフルーツ	サラダ油 三温糖	豆腐 ひじき 竹輪 おかか 卵	いんげん アロエシロップ漬 みかん缶					
18月	牛乳	主食	ご飯	米						4/11 (木)	
		主菜	A ポークカレー煮	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					
			B ハニーマスタードチキン	はちみつ じゃが芋 サラダ油	鶏肉	コーン 玉葱					
		副菜	小鯛の黒こしょう揚げ	でん粉 小麦粉 揚げ油	小いわし						
			アスパラマヨネーズ和え 手作りぶどうゼリー	サラダ油 マヨネーズ(卵不使用) 上白糖		アスパラ 人参 アガー					
19月	牛乳	主食	わかめご飯	米 サラダ油 ごま	わかめ					4/12 (金)	
		主菜	A 鯖の文化干し	サラダ油	さば	もやし 赤ピーマン					
			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	切干大根ときゅうりの和え物	上白糖		切干大根 きゅうり 人参					
			竹輪の磯辺揚げ きな粉豆	小麦粉 揚げ油 三温糖 上白糖	竹輪 卵 青のり粉 白花豆 きな粉						

※マークシートでの申込締切は3月 日 までです。

# 令和6年度4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	
22 月	主食	ご飯	米							4/15 (月)
	主菜	A 白身魚の野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖 ごま油	メルルーサ	玉葱 人参 ピーマン 筍 干し椎茸					
		B 鮭の西京焼き	じゃが芋 バター	鮭 味噌		乳				
	副菜	ごま和え	ごま 上白糖	干ひじき	小松菜 キャベツ					
		人参しりしり	サラダ油 三温糖	卵	人参	卵				
お豆こんにゃく		こんにゃく 上白糖	大豆 油揚げ							
23 火	主食	ご飯	米						4/16 (火)	
	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 なら 干し椎茸 生姜 にんにく					
		B テンジャオロース	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 オイスターソース	生姜 にんにく ピーマン 赤ピーマン 玉葱 筍 干し椎茸					
	副菜	蓮根じゃこサラダ	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					
		たくあんの炒め物	サラダ油		たくあん					
黒糖蒸しパン		バター 黒砂糖 小麦粉 甘納豆	調理用牛乳 卵		卵 乳 小麦					
24 水	主食	グリnpies そぼろごはん	米 サラダ油	豚肉	グリnpies				4/17 (水)	
	主菜	A 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					
		B アジフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	あじ 卵		卵 小麦				
	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					
		筍のおかか煮		おかか	筍					
よもぎ団子		だんごの粉 上白糖	豆腐 きな粉	よもぎ粉						
25 木	主食	ご飯	米						4/18 (木)	
	主菜	A 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		小麦			
		B 豚肉の生姜焼き	サラダ油 でん粉	豚肉	生姜 玉葱					
	副菜	小松菜みそドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ					
		きびなごのごま揚げ	ごま でん粉 揚げ油	きびなご						
ふきのきんぴら		サラダ油 ごま油 上白糖	鶏肉	ふき 人参						
26 金	主食	チョコチップパン	小麦粉 上白糖 チョコレート マーガリン ココア	脱脂粉乳				乳 小麦	4/19 (金)	
	主菜	A ポテトクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 いんげん豆	人参 玉葱 マッシュルーム		乳 小麦			
		B 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				
	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 枝豆 コーン 玉葱					
		ペンネアラビアータ	オリーブ油 マカロニ	鶏肉	にんにく 玉葱 トマト缶 ピーマン		小麦			
うずら卵のカレー煮		上白糖	うずら卵		卵					
30 火	主食	キムタクチャーハン	米 押麦 サラダ油 ごま油 ごま		にんにく 人参 白菜キムチ 長ねぎ たくあん				4/22 (月)	
	主菜	A 中華卵とじ	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	卵 小麦	エビ・カニ			
		B 生揚げの海鮮炒め	サラダ油 上白糖 でん粉	いか 豚肉 生揚げ	人参 白菜 筍 チンゲン菜 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく					
	副菜	春雨サラダ	春雨 サラダ油 三温糖		人参 きゅうり キャベツ 玉葱					
		アーモンドしょうゆポテト	じゃが芋 バター 上白糖 アーモンド				乳			
柑橘類				柑橘類						

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	800	812
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.3	31.6
脂質 g	18.4~27.7	26.1	26.6

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♪♪



《在校時一括予約のご案内》

- ★卒業まで自動的に予約が入り、予約忘れがありません。
- ★「A・Bランチ」と「牛乳のみ」があります。  
1食ごとに変更やキャンセルなどもできます。
- ★予約サイトから在校時一括予約の申し込み・取り消しができます。

★主菜は「A」か「B」かを選んで予約してください。  
★牛乳のみでも予約ができます。  
お弁当に牛乳をプラスすると更に栄養のバランスがよくなります。

令和6年度のスクールランチ代金は  
1食320円です。

牛乳のみは  
1本63円(予定)になります