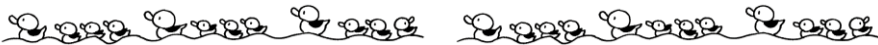


令和6年度7月 スクールランチ献立表



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 かに	くるみ		
1月	牛乳	主食	ご飯	米							6/24 (月)
		主菜	A 魚と高野豆腐の揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	モウカサメ 高野豆腐	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸					
			B 鯖のおろしだれ	三温糖 でん粉	さば	生姜 大根 しめじ 万能ねぎ					
		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					
			冬瓜煮	サラダ油 でん粉	鶏肉	冬瓜 生姜					
甘夏みかんゼリー				みかんゼリー 甘夏みかん缶							
2月	牛乳	主食	ダイスチーズパン	小麦粉 上白糖 マーガリン	チーズ 卵 脱脂粉乳		卵	乳	小麦		6/25 (火)
		主菜	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		卵	小麦		
			B チキンのプレゼ	小麦粉 バター でん粉	鶏肉 生クリーム	玉葱 マッシュルーム パセリ		乳	小麦		
		副菜	フレンチサラダ	サラダ油		キャベツ にんじん きゅうり 玉葱					
			ペンネナポリタン	オリーブ油 マカロニ	ベーコン	玉葱 ピーマン にんにく			小麦		
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										
3月	牛乳	主食	チャーハン	米 サラダ油 ごま油	焼き豚	長ねぎ グリンピース					6/26 (水)
		主菜	A 肉豆腐コチュジャン風味	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	にんにく チンゲン菜 しめじ 人参 長ねぎ					
			B 生揚げホイコーロー	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					
		副菜	もやし辛子和え	サラダ油		人参 きゅうり もやし コーン					
			小鯛のごま揚げ	ごま でん粉 揚げ油	こいわし						
杏仁フルーツ			杏仁豆腐	みかん缶		乳					
4月	野菜 果物 ジュース	主食	ご飯	米							6/27 (木)
		主菜	A 鮭のムニエル	小麦粉 バター	さけ	にんにく 玉葱 しめじ えのきたけ		乳	小麦		
			B 夏野菜カレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター 揚げ油	豚肉 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 いんげん トマト缶 なす		乳	小麦		
		副菜	マカロニサラダ	マカロニ サラダ油 卵不使用マヨネーズ		キャベツ 人参			小麦		
			生揚げ洋風炒め	サラダ油	生揚げ ウィナー	玉葱 エリンギ にんにく					
チーズ			チーズ			乳					
5月	牛乳	主食	ご飯	米							6/28 (金)
		主菜	A いかのさらさ揚げ	でん粉 揚げ油	いか	生姜					
			B 鮭の照り焼き	上白糖 じゃが芋 バター	さけ	生姜		乳			
		副菜	セタうどん	うどん サラダ油	卵	きゅうり 人参		卵	小麦		
			みそドレサラダ	三温糖 ごま油	味噌	キャベツ ほうれん草					
枝豆				枝豆							
8月	牛乳	主食	パエリア	米 バター	いか 海老 ツナ	玉葱 マッシュルーム 赤ピーマン にんにく		乳	エビ		7/1 (月)
		主菜	A 鰯のサルサソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	あじ	生姜 玉葱 トマト缶 にんにく セロリー ピーマン					
			B なすのミートグラタン	サラダ油 マカロニ でん粉	豚肉 キドニービーンズ チーズ	なす 人参 玉葱 にんにく セロリー トマト缶		乳	小麦		
		副菜	レモンサラダ	サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉葱					
			ほうれん草コーンソテー	サラダ油		ほうれん草 玉葱 コーン					
アロエフルーツ				アロエシロップづけ 黄桃缶 みかん缶							
9月	牛乳	主食	中華麺	中華麺					小麦		7/2 (火)
		主菜	A 広東あんかけ	サラダ油 でん粉	海老 うずら卵 豚肉 オイスターソース	人参 玉葱 筍 干し椎茸 生姜		卵		エビ	
			B 麻婆あんかけ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 レンズ豆 味噌	長ねぎ 筍 にら 干し椎茸 生姜 にんにく					
		副菜	たらマヨポテト	じゃが芋 サラダ油 卵不使用マヨネーズ	たらこ	にんにく					
			チンゲン菜と大豆のキムチ和え	サラダ油	大豆	チンゲン菜 もやし 玉葱 白菜キムチ にんにく					
いか唐揚げ	でん粉 揚げ油		いか	生姜							
10月	牛乳	主食	シシジューシー	米 押麦 サラダ油 ごま	豚肉 糸昆布	生姜 ごぼう 人参					7/3 (水)
		主菜	A 大豆とじゃが芋の和風グラタン	じゃが芋 サラダ油	ツナ 大豆 味噌 チーズ	生姜 人参 玉葱 トマト缶		乳			
			B 鰯の南蛮漬け	でん粉 揚げ油 三温糖	あじ	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ					
		副菜	ゴーヤチャンプルー	サラダ油	豚肉 豆腐 卵 オイスターソース おかか	にがうり 長ねぎ		卵			
			シークワーサードレッシングサラダ	サラダ油 上白糖		キャベツ きゅうり コーン 玉葱 シークワーサー					
ピリ辛こんにゃく	ごま油 こんにゃく 三温糖										
冷凍パイ			冷凍パイ								

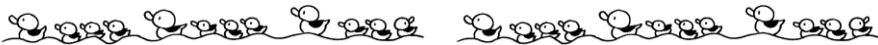
※マークシートでの申込締切は 6月 日 までです。



セタは、季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。



令和6年度7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・ かに	くる み	
11 木	主食	ご飯	米							7/4 (木)
	主菜	A 鶏五目卵とじ	三温糖	鶏肉 高野豆腐 卵	人参 玉葱 グリンピース	卵				
	主菜	B ピリ辛肉じゃが	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					
	副菜	ひじきサラダ	サラダ油	干ひじき	キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉葱					
	副菜	きびなごの青のり揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご 青のり粉						
	副菜	きな粉くるみ	くるみ 黒砂糖	きな粉					くるみ	
12 金	主食	ハワイアントースト レシピあり	小麦粉 ショートニング 上白糖 グラニュー糖 バター マーガリン ココナッツ はちみつ	脱脂粉乳	パイン缶	乳	小麦			7/5 (金)
	主菜	A フェイジョアータ (豆と豚肉の煮込み)	オリーブ油 バター 小麦粉	豚肉 ウィンナー ペーコン キドニービーンズ	にんにく 生姜 玉葱 人参	乳	小麦			
	主菜	B ポークストロガノフ	サラダ油 上白糖 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム しめじ グリンピース	乳	小麦			
	副菜	バジルフライドポテト	じゃが芋 揚げ油							
	副菜	ラタトゥイユ	オリーブ油		にんにく なす ズッキーニ 玉葱 トマト缶					
	副菜	うずら卵のカレー煮	上白糖	うずら卵		卵				
16 火	主食	高野豆腐ご飯	米 三温糖	高野豆腐	生姜 人参 グリンピース					7/8 (月)
	主菜	A ツナのさんが焼き	パン粉 三温糖	ツナ 鶏肉 豆腐 卵 調理用牛乳 味噌	ごぼう 長ねぎ 万能ねぎ	卵	乳	小麦		
	主菜	B 白身魚のみそカツ	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			
	副菜	じゃが芋甘辛煮	じゃが芋 サラダ油 三温糖	豚肉	玉葱 干し椎茸 いんげん					
	副菜	千草和え	春雨 サラダ油 ごま	卵	キャベツ きゅうり 玉葱	卵				
	副菜	おかかこんにゃく	ごま油 こんにゃく 上白糖	おかか						
17 水	主食	ご飯	米							7/9 (火)
	主菜	A メルルーサの黒酢あん	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					
	主菜	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	卵	小麦	エビ・ かに		
	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	ビーフン炒め	ビーフン サラダ油	オイスターソース	きくらげ 玉葱 筍 にんじん 生姜 にんにく					
	副菜	麻婆ビーンズ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	大豆 豚肉 味噌	長ねぎ いら 生姜 にんにく					
18 木	主食	うなぎご飯	米 三温糖	うなぎ						7/10 (水)
	主菜	A かしわ天	てんぷら粉 揚げ油 でん粉	鶏肉	大根 しそ	卵	小麦			
	主菜	B 照り焼きいかバーグ	パン粉 上白糖 でん粉	いか 鶏肉 豆腐 卵	玉葱 生姜 干し椎茸 万能ねぎ	卵	小麦			
	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					
	副菜	かぼちゃのごま味噌煮	ごま 上白糖	味噌	かぼちゃ					
	副菜	ミックスフルーツ			パイン缶 黄桃缶					

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。

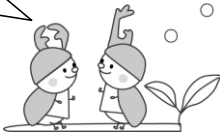
* しらす・ちりめんじゃこ・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることもあります。

* 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。

* 5 日のうどんは同一工場内で卵を含む製品を製造しております。

* 9 日の中華麺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	814	811
たんぱく質 g	27.0~41.5	34.1	34.1
脂質 g	18.4~27.7	27.1	27.3

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 ♪♪

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

レシピ紹介

ハワイアントースト

【材料（4人分）】

- 食パン（6枚切り）

4枚
- バター

8g
- マーガリン

20g
- パイン缶

60g
- グラニュー糖

40g
- ココナッツパウダー

10g
- はちみつ

10g
- A

【作り方】

- ①パインはざく切りにする。
- ②バターを湯煎して溶かし、マーガリンと混ぜる。
- ③②にAとパインを入れ、パンの表面に塗る
- ④トースターでこんがり焼いて、できあがり！



☆令和6年度☆
牛乳代金のお知らせ



令和6年度の牛乳代金は67円に決定しました。
(昨年度価格63円)

※「牛乳のみ」注文は
7月分の予約から67円に変更になります。

※「牛乳なし」注文（食物アレルギーの方）は、
7月分の予約から1食253円に変更になります。

令和6年度4月～6月分の「牛乳のみ」注文分については後日、差額を予約サイト残高から徴収予定です。
また「牛乳なし」注文の方は、後日予約サイト内へ返金予定です。