令和6年度9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) 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	アレルギー表示 卵	乳	小麦	エビ カニ	くるみ	予約取消最終日
3 火	牛乳	主食	ご飯	米								8/27 (火)
		主菜 A	スパイシートマトソース	サラダ油 小麦粉 バター 三温糖	豚肉	にんにく 玉葱 なす マッシュルーム ピーマン トマト トマト缶		乳	小麦			
		主菜 B	ムサカ	オリーブ油 マカロニ サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 調理用牛乳 ピザチーズ	玉葱 なす にんにく 人参		乳	小麦			
		副菜	ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油		きゅうり コーン						
		副菜	小鰯のカレー揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし							
		副菜	ミックスフルーツ			パイン缶 黄桃缶						
4 水	牛乳	主食	ご飯	米								8/28 (水)
		主菜 A	鯖の文化干し	サラダ油	さばの文化干し	もやし 赤ピーマン						
		主菜 B	鯵フライ 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	切干大根サラダ	サラダ油		切干大根 キャベツ きゅうり 玉葱						
		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							
		副菜	梨			梨						
5 木	牛乳	主食	冷やしうどん（麺つゆ付）	うどん					小麦			8/29 (木)
		主菜 A	いか天とかき揚げ	てんぷら粉 揚げ油	いか 青のり粉 高野豆腐 竹輪	玉葱 人参	卵		小麦			
		主菜 B	しぐれ煮と味玉	三温糖	豚肉 牛肉 卵	生姜 ごぼう 玉葱 万能ねぎ	卵					
		副菜	れんこんサラダ	サラダ油 ごま		れんこん 人参 水菜 玉葱						
		副菜	おかかマヨポテト	じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	おかか							
		副菜	黒糖蒸しパン	バター 黒砂糖 小麦粉	調理用牛乳 卵		卵	乳	小麦			
6 金	牛乳	主食	ご飯	米								8/30 (金)
		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 にら 干し椎茸 生姜 にんにく						
		主菜 B	油淋鶏	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖 ごま油	鶏肉	生姜 長ねぎ にんにく						
		副菜	春雨入り卵焼き	サラダ油 春雨 上白糖	卵 豚肉 大豆 オイスターソース	長ねぎ 人参	卵					
		副菜	ナムル	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく						
		副菜	たくあんの炒め物	サラダ油		たくあん						
		副菜	冷凍もも			黄桃						
9 月	ミルクコーヒー	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 マッシュルーム コーン ピーマン		乳				9/2 (月)
		主菜 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	卵	乳	小麦			
		主菜 B	マンダイのフィレッテ	小麦粉 でん粉 サラダ油 上白糖 揚げ油	マンダイ 卵	にんにく	卵		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 水菜 人参 玉葱						
		副菜	ポテトのミルク煮	じゃが芋 バター	調理用牛乳			乳				
		副菜	アロエフルーツ			アロエシロップ漬け パイン缶 みかん缶						
10 火	牛乳	主食	きびご飯	米 きび サラダ油								9/3 (火)
		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	肉じゃが	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖	豚肉	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸						
		副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 三温糖 ごま		ごぼう 人参 きゅうり 玉葱						
		副菜	めひかりの唐揚げ	でん粉 揚げ油	めひかり							
		副菜	ぶどう			ぶどう						
11 水	牛乳	主食	卵チャーハン	米 サラダ油	卵 豚肉 オイスターソース	長ねぎ 万能ねぎ	卵					9/4 (水)
		主菜 A	白身魚の中華あんかけ	でん粉 揚げ油 サラダ油 ごま油	メルルーサ オイスターソース	にんにく 人参 玉葱 筍 ピーマン 干し椎茸						
		主菜 B	生揚げのキムチャン焼き	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		乳				
		副菜	バンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油	ハム	きゅうり 人参 玉葱						
		副菜	わかめ炒め	サラダ油 三温糖	生わかめ	玉葱 コーン 生姜						
		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								
12 木	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			乳	小麦			9/5 (木)
		主菜 A	タンドリーチキン	オリーブ油 じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト	玉葱 にんにく		乳				
		主菜 B	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			
		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 玉葱						
		副菜	高野豆腐フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	高野豆腐 卵		卵		小麦			
		副菜	チーズ		チーズ			乳				
		副菜	冷凍みかん			冷凍みかん						
13 金	牛乳	主食	ご飯	米								9/6 (金)
		主菜 A	揚げ出し豆腐　きのこあん	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉	玉葱 しめじ 赤ピーマン えのきたけ	卵					
		主菜 B	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		乳	小麦			
		副菜	ほうれん草と湯葉のお浸し		湯葉 おかか	もやし ほうれん草						
		副菜	きんぴらごぼう	サラダ油 三温糖	さつま揚げ	ごぼう 人参						
		副菜	金時豆きな粉	三温糖 上白糖	いんげん豆 きな粉							

主菜Aは、トマトを使った料理です。ご飯にかけて食べます。Bは、なすのミートソースとホワイトソースを重ね焼きしたギリシャ料理です。

うどんは麺つゆをかけて、主菜と一緒に食べます。

油淋鶏は鶏のから揚げに、ねぎのたれをかけた中国料理です。

フィレッテは小麦粉と卵の衣で揚げたポルトガルの天ぷらです。

めひかりは白身でふわっとした食感が美味しい小魚です。骨ごと食べましょう。

ミルクパンに主菜を挟んで食べるセルフサンドです。

色々な大豆製品を食べてみましょう。

※マークシートでの申込締切は7月　日までです。

令和6年度9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) 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	アレルギー表示 卵	乳	小麦	エビ カニ	くるみ	予約取消最終日
17 火	牛乳	主食	ご飯	米								9/9 (月)
		主菜 A	じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 しらたき サラダ油 三温糖	豚肉	玉葱 筍 干し椎茸 生姜 グリンピース						
		主菜 B	鮭の塩麹揚げ	でん粉 揚げ油	さけ							
		副菜	ごま和え	ごま 上白糖		小松菜 もやし 人参						
		副菜	月見団子	だんごの粉 上白糖 でん粉	豆腐							
		副菜	ゆかり漬け大根	上白糖		大根 きゅうり ゆかり粉						
18 水	牛乳	主食	キャロットライス	米 バター		人参		乳				9/10 (火)
		主菜 A	ツナとマカロニのクリーム煮	サラダ油 マカロニ 小麦粉 バター	ベーコン ツナ いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	白菜 人参 玉葱 しめじ		乳	小麦			
		主菜 B	ポテトキッシュ	バター じゃが芋 上白糖	ベーコン 卵 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	玉葱 ほうれん草	卵	乳				
		副菜	イタリアンサラダ	オリーブ油	ひよこ豆	キャベツ 赤ピーマン 水菜 玉葱 にんにく パセリ バジル						
		副菜	きびなごのガーリック揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご							
		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						
19 木	牛乳	主食	ご飯	米								9/11 (水)
		主菜 A	肉野菜炒め	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 ピーマン						
		主菜 B	豚キムチ豆腐	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 筍 長ねぎ にら 白菜キムチ						
		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	レバーのチリソース	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				
20 金	牛乳	主食	こぎつねごはん	米 上白糖 三温糖	油揚げ							9/12 (木)
		主菜 A	鰯の蒲焼風	でん粉 揚げ油 三温糖	いわし	生姜						
		主菜 B	里芋のミートグラタン	里芋 オリーブ油 でん粉	豚肉 いんげん豆 チーズ	人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶		乳				
		副菜	青大豆サラダ	サラダ油	青大豆	小松菜 キャベツ 赤ピーマン 玉葱						
		副菜	糸こんにゃくのピリ辛炒め	こんにゃく ごま油 三温糖		ごぼう 人参						
		副菜	うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵		卵					
24 火	牛乳	主食	ご飯	米								9/13 (金)
		主菜 A	エッグカレー	サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 卵	玉葱 人参 しめじ トマト缶	卵	乳	小麦			
		主菜 B	いかのセサミクラッカーフライ	ごま 小麦粉 パン粉 クラッカー 揚げ油	いか 卵		卵		小麦			
		副菜	ジャーマンポテト	じゃが芋 サラダ油	ベーコン	玉葱						
		副菜	グリーンサラダ	サラダ油 上白糖		ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉葱						
		副菜	梨			梨						
25 水	牛乳	主食	茎わかめご飯	米 サラダ油	茎わかめ							9/17 (火)
		主菜 A	五目旨煮	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						
		主菜 B	秋刀魚の野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	さんま	生姜 にんにく 玉葱 筍 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン						
		副菜	切干大根の和え物	三温糖 ごま		切干大根 小松菜 キャベツ						
		副菜	じゃが芋のカレーきんぴら	サラダ油 じゃが芋 三温糖	豚肉	人参 玉葱 干し椎茸						
		副菜	みかんゼリー			みかんゼリー みかん缶						
26 木	牛乳	主食	シーフードピラフ	米 サラダ油	海老 いか あさり	玉葱				エビ		9/18 (水)
		主菜 A	ポテトのスープ煮	サラダ油 じゃが芋 でん粉	ウィンナー 豚肉 ひよこ豆	玉葱 人参 キャベツ セロリー マッシュルーム						
		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 セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶		乳	小麦			
		副菜	ダイコーンサラダ	サラダ油 ごま		コーン 大根 きゅうり 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	栗と紅茶のケーキ	小麦粉 上白糖 バター マーガリン 栗の甘露煮	卵 調理用牛乳		卵	乳	小麦			
27 金	牛乳	主食	ご飯	米								9/19 (木)
		主菜 A	魚のごま揚げ	小麦粉 パン粉 ごま 揚げ油	モウカザメ 卵		卵		小麦			
		主菜 B	生揚げの味噌マヨチーズ焼き	サラダ油 卵不使用マヨネーズ でん粉	生揚げ 鶏肉 味噌 チーズ	生姜 キャベツ 玉葱 しめじ えのきたけ 人参 ピーマン		乳				
		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	白菜の甘酢漬け	上白糖	糸昆布	白菜 きゅうり						
		副菜	甘辛じゃこナッツ	アーモンド 三温糖	ちりめんじゃこ							
30 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			乳	小麦			9/20 (金)
		主菜 A	さつま芋のクリーム煮	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			
		主菜 B	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		
		副菜	フレンチサラダ	サラダ油		キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉葱						
		副菜	ペンネバジリコ	マカロニ オリーブ油		玉葱 にんにく			小麦			
		副菜	枝豆コーン	サラダ油		コーン 枝豆						

9/17は中秋の名月です。

鉄分が豊富なレバーを食べやすく揚げてからチリソースを絡めます。

防災食の賞味期限が切れる前に、給食で利用し食品ロスを減らします。

紅茶の風味と栗の甘さが美味しい手作りケーキです。

味がしみ込んだ和食の定番煮物です。

給食の人気献立！揚げパンは調理場で1本ずつ丁寧に揚げています。

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・ピーナッツは今月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	810	821
たんぱく質 g	27.0～41.5	29.9	31.2
脂質 g	18.4～27.7	26.9	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♪♪