

令和6年度10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火	主食	ご飯・おかかじゃこふりかけ	米 上白糖 ごま	おかか ちりめんじゃこ						9/24 (火)
	主菜	A きんぴらコロケ	サラダ油 ごま油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 卵	人参 ごぼう					
	主菜	B 豚肉と根菜煮	サラダ油 こんにゃく さつまいも 三温糖	豚肉	ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸					
	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					
	副菜	ほうれん草とベーコン炒め ナタデココフルーツ	サラダ油	ベーコン	ほうれん草 もやし ナタデココ 黄桃缶 パイン缶					
2水	主食	ご飯	米							9/25 (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 白菜 玉葱 人参 なら					
	主菜	B じゃが芋の鶏そぼろ煮	じゃが芋 サラダ油 上白糖	鶏肉	玉葱 人参 筍 いんげん 生姜					
	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					
	副菜	魚のケチャップがらめ ピリ辛こんにゃく	でん粉 揚げ油 上白糖 ごま油 こんにゃく 三温糖	マンダイ	生姜					
3木	主食	深川飯	米 サラダ油 上白糖	あさり 揚げ	ごぼう 生姜					9/26 (木)
	主菜	A ふくさ卵	サラダ油 上白糖 でん粉	鶏肉 豆腐 高野豆腐 卵	玉葱 筍 万能ねぎ					
	主菜	B 魚とレバーの揚げ煮	でん粉 上新粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	モウカサメ 豚レバー 調理用牛乳	生姜 れんこん 人参 筍 干し椎茸					
	副菜	味噌ドレッシング和え 青のりしらたき ぶどう	三温糖 ごま油 サラダ油 三温糖 しらたき ごま	味噌 青のり	ほうれん草 キャベツ 人参 にんにく 長ねぎ ぶどう					
	副菜	秋は美りの季節です。10月は、ぶどうや栗、きのこ、さつまいも、柿など、旬の食材をお届けします。								
4金	主食	ご飯	米							9/27 (金)
	主菜	A 豚肉のブルコギ風	サラダ油 上白糖 蜂蜜 ごま油 でん粉	豚肉	人参 なら 玉葱 しめじ もやし にんにく 生姜					
	主菜	B 豆腐と海老のチリソース	サラダ油 上白糖 でん粉	鶏肉 豆腐 海老	にんにく 生姜 筍 しめじ 長ねぎ なら					
	副菜	小松菜の辛子醤油かけ 大学芋 キムタク炒め	さつまいも 揚げ油 上白糖 水あめ ごま サラダ油		小松菜 きゅうり 人参 たくあん 白菜キムチ					
	副菜	秋の秋刀魚が登場します。青魚に含まれる必須脂肪酸には脳の働きをよくする効果があります。								
7月	主食	ご飯	米							9/30 (月)
	主菜	A 揚げ秋刀魚の蒲焼風	でん粉 揚げ油 三温糖	さんま	生姜					
	主菜	B 高野豆腐の卵とじ	サラダ油 三温糖	鶏肉 高野豆腐 干ひじき 卵	人参 玉葱 グリンピース					
	副菜	れんこんサラダ 竹輪とこんにゃくの煮物 高菜炒め	サラダ油 ごま こんにゃく ごま油 三温糖 ごま油	ちりめんじゃこ 竹輪	れんこん きゅうり 水菜 玉葱 人参 高菜漬 筍 にんにく					
	副菜	旬の秋刀魚が登場します。青魚に含まれる必須脂肪酸には脳の働きをよくする効果があります。								
8火	主食	舞茸ご飯	米 押麦	揚げ	舞茸 人参					10/1 (火)
	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	玉葱 万能ねぎ にんにく					
	主菜	B 鮭の西京焼き	じゃが芋 バター	鮭 味噌						
	副菜	青菜炒り卵 ごま和え ひじきの磯煮	サラダ油 ごま 上白糖 三温糖	卵 干ひじき さつまいも揚げ 大豆	小松菜 もやし ほうれん草 キャベツ 人参					
	副菜	旬の秋刀魚が登場します。青魚に含まれる必須脂肪酸には脳の働きをよくする効果があります。								
9水	主食	チョコチップパン	小麦粉 上白糖 マーガリン チョコチップ ココア	脱脂粉乳						10/2 (水)
	主菜	A 白身魚のアーモンドフライ	小麦粉 アーモンド パン粉 揚げ油	メルルーサ 卵						
	主菜	B ベーコンとキャベツのキッシュ風	サラダ油	卵 生クリーム ベーコン チーズ	キャベツ 玉葱 グリンピース					
	副菜	マカロニのペペロンチーノ フレンチサラダ ミックスフルーツ	マカロニ オリーブ油 サラダ油 上白糖		にんにく 玉葱 ピーマン ほうれん草 大根 きゅうり 玉葱 パイン缶 黄桃缶					
	副菜	旬の秋刀魚が登場します。青魚に含まれる必須脂肪酸には脳の働きをよくする効果があります。								
10木	主食	ご飯	米							10/3 (木)
	主菜	A メキシカンチキン	サラダ油	鶏肉	玉葱 人参 ピーマン トマト にんにく					
	主菜	B ポークカレー煮	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆 レンズ豆	にんにく 玉葱 人参 トマト					
	副菜	オニオンドレッシングサラダ 人参ツナソテー パンナコッタ ブルーベリーソース	サラダ油 ごま オリーブ油 上白糖 ブルーベリージャム	ツナ	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 にんにく 人参					
	副菜	旬の秋刀魚が登場します。青魚に含まれる必須脂肪酸には脳の働きをよくする効果があります。								
11金	主食	ご飯	米							10/4 (金)
	主菜	A レバー味噌カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま 三温糖	豚レバー 調理用牛乳 卵 味噌	生姜					
	主菜	B 魚の和風ピザ焼き	サラダ油 上白糖	マンダイ 味噌 チーズ	生姜 玉葱 ピーマン					
	副菜	じゃが芋の甘辛煮 おかか和え のりの佃煮	じゃが芋 サラダ油 三温糖 三温糖	鶏肉 おかか のり	玉葱 干し椎茸 いんげん もやし 小松菜 人参					
	副菜	旬の秋刀魚が登場します。青魚に含まれる必須脂肪酸には脳の働きをよくする効果があります。								
15火	主食	わかめご飯	米 サラダ油	わかめ						10/7 (月)
	主菜	A 鯖の竜田揚げ おろしソース	でん粉 揚げ油 三温糖	さば	生姜 大根 しめじ 万能ねぎ					
	主菜	B 鶏肉じゃが	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖	鶏肉	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸					
	副菜	糸寒天和え 切干大根の煮付け 白玉みかん	サラダ油 上白糖 白玉もち 上白糖	糸寒天 さつまいも揚げ	キャベツ 小松菜 人参 切干大根 みかん缶					
	副菜	旬の秋刀魚が登場します。青魚に含まれる必須脂肪酸には脳の働きをよくする効果があります。								
16水	主食	スパゲッティ	スパゲッティ							10/8 (火)
	主菜	A ベーコンときのこのトマトソース	オリーブ油 上白糖 小麦粉 バター コーンスターチ	ベーコン 鶏肉 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム しめじ パセリ					
	主菜	B シーフードクリームソース	サラダ油 バター 小麦粉 コーンスターチ	ベーコン ほたて 海老 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					
	副菜	フライドポテト キャロットドレッシングサラダ ほうれん草バター	じゃが芋 揚げ油 オリーブ油 蜂蜜 サラダ油 バター		キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 ほうれん草 コーン 玉葱					
	副菜	旬の秋刀魚が登場します。青魚に含まれる必須脂肪酸には脳の働きをよくする効果があります。								
17木	主食	小魚チャーハン	米 サラダ油 ごま油	ちりめんじゃこ	長ねぎ グリンピース					10/9 (水)
	主菜	A 生揚げの五目煮	サラダ油 上白糖 でん粉	豚肉 生揚げ	人参 白菜 筍 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく					
	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					
	副菜	ナムル チロリアン揚げ アーモンド醤油ポテト	サラダ油 ごま ごま油 小麦粉 揚げ油 じゃが芋 バター 上白糖 アーモンド	竹輪 チーズ 卵 調理用牛乳	もやし 小松菜 人参 にんにく					
	副菜	チロリアン揚げは、ちくわに小麦粉と粉チーズを混ぜた衣をつけて油で揚げます。								

※マークシートでの申込締切は 9月 日までです。

令和6年度10月 スクールランチ献立表



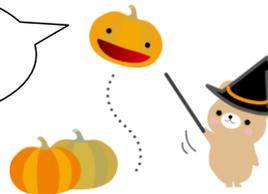
東久留米市立中学校

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 かき	くる み			
18 金	主食	チキンライス	米 押麦 サラダ油	鶏肉	玉葱 マッシュルーム グリンピース						10/10 (木)	
	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						
		B	豆腐ミートグラタン	サラダ油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 いんげん豆 チーズ	人参 玉葱						
	副菜		コーンドレッシングサラダ	サラダ油 蜂蜜		キャベツ 赤ピーマン 枝豆 コーン 玉葱						
			きびなごのカレー揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご							
			ハムビーンズソテー	サラダ油	ハム ひよこ豆	玉葱						
21 月	主食	ご飯	米								10/11 (金)	
	主菜	A	鮭ときのこの黄金焼き	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	鮭 味噌	玉葱 人参 えのきたけ しめじ 舞茸						
		B	揚げ鶏のねぎソース	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		こんにやく和え	こんにやく サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱						
			きんぴらごぼう	サラダ油 三温糖	さつま揚げ	ごぼう 人参						
			みかん			みかん						
22 火	主食	ご飯	米								10/15 (火)	
	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						
		B	鯖のピリ辛焼き	ごま油 ごま サラダ油	さば	生姜 もやし 万能ねぎ						
	副菜		大根サラダ	サラダ油		大根 きゅうり 人参 玉葱						
			人参ふりかけ	ごま油 上白糖	ちりめんじゃこ	人参 小松菜						
			いがぐり坊や	さつま芋 栗の甘露煮 上白糖 バター 小麦粉 そろめん 揚げ油	調理用牛乳 生クリーム 卵							
23 水	主食	ミルクパン	小麦粉 上白糖 ショートニング	加糖練乳 脱脂粉乳							10/16 (水)	
	主菜	A	豆腐ハンバーグ	サラダ油 パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 干ひじき 大豆 卵	生姜 玉葱 万能ねぎ						
		B	ベーコンと白菜のクリーム煮	サラダ油 小麦粉 バター	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 海老 調理用牛乳	白菜 人参 玉葱 ブロッコリー						
	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						
			ペンネナポリタン	オリーブ油 マカロニ	豚肉	玉葱 ピーマン にんにく						
			手作りりんごジャム	上白糖 グラニュー糖		りんご レモン						
24 木	主食	鶏ごぼうご飯	米 サラダ油 三温糖	鶏肉	人参 ごぼう						10/17 (木)	
	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						
		B	鱈フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	あじ 卵							
	副菜		おひたし		おかか	もやし 小松菜						
			豚肉とキャベツの味噌炒め	サラダ油 でん粉	豚肉 味噌	キャベツ						
			おさつバター	さつま芋 バター								
25 金	主食	ご飯	米								10/18 (金)	
	主菜	A	四川豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 オイスターソース	玉葱 筍 赤ピーマン 干し椎茸 生姜 にんにく						
		B	揚げ出し豆腐 五目あんかけ	でん粉 揚げ油 ごま油	豆腐 卵 豚肉 オイスターソース	玉葱 人参 筍 干し椎茸 干し椎茸						
	副菜		中華サラダ	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 大根 玉葱						
			わかめ炒め	ごま油 三温糖	生わかめ	玉葱 コーン 生姜						
			杏仁フルーツ		杏仁豆腐	黄桃缶 バイン缶						
28 月	主食	カレーピラフ	米 押麦 バター オリーブ油	ウィンナー	玉葱						10/21 (月)	
	主菜	A	白身魚フライ タルタルソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 卵不使用マヨネーズ	メルルーサ 卵	玉葱 パセリ						
		B	アップルバーグ	サラダ油 パン粉 三温糖 でん粉	豚肉 大豆 卵 調理用牛乳	玉葱 りんご						
	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						
			たらこポテト	じゃが芋 バター	たらこ	にんにく						
			オレンジゼリー			みかんゼリー みかん缶						
29 火	主食	栗ご飯	米 サラダ油 栗 ごま								10/22 (火)	
	主菜	A	飛龍頭	でん粉 揚げ油 三温糖	豆腐 おから 鶏肉 卵 糸昆布	長ねぎ 人参 きくらげ						
		B	秋刀魚の塩焼き	でん粉	さんま	大根 レモン						
	副菜		小松菜の煮浸し		油揚げ	もやし 小松菜 キャベツ						
			れんこんのきんぴら	ごま油 上白糖	さつま揚げ	れんこん 人参 ごぼう						
			柿			柿						
30 水	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						10/23 (水)	
	主菜	A	擬製豆腐	サラダ油 上白糖	卵 豆腐 鶏肉	人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸						
		B	豚肉と豆腐のうま煮	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 オイスターソース	長ねぎ 筍 干し椎茸 人参 生姜 にんにく グリンピース						
	副菜		ほうれん草とさつま芋のごま和え	さつま芋 ごま 上白糖		ほうれん草 もやし						
			小鯛の香味揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし	生姜 にんにく						
			かぶのゆかり漬け	上白糖		かぶ きゅうり 生姜 ゆかり粉						
31 木	主食	ご飯	米								10/24 (木)	
	主菜	A	根菜キーマカレー	サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	生姜 にんにく ごぼう れんこん 玉葱 人参 グリンピース トマト						
		B	ハンガリアングヤーシュ	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 生クリーム	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト グリンピース						
	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						
			小松菜ソテー	サラダ油	ウィンナー	小松菜 玉葱						
			かぼちゃケーキ	小麦粉 上白糖 バター マーガリン アーモンド	卵	かぼちゃ						

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。
- * 16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	804	806
たんぱく質 g	27.0~41.5	30.6	31.2
脂質 g	18.4~27.7	25.7	25.5

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♪♪