

令和6年度11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	そば	くるみ	
1金	牛乳	主食 五穀ご飯	米 きび 押麦 赤米 サラダ油 ごま	あずき						10/25 (金)
		主菜 A 揚げ出し豆腐 肉味噌あん	でん粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 鶏肉 味噌	玉葱 生姜					
		主菜 B 鯛の照り焼き	上白糖 でん粉 サラダ油 三温糖	ぶり	生姜 ごぼう					
		副菜 生姜ドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉葱 生姜					
		副菜 ひじきの炒り卵	サラダ油	鶏肉 ひじき 卵	人参 もやし 玉葱					
		りんご			りんご					
5火	牛乳	主食 ご飯	米							10/28 (月)
		主菜 A 八宝菜	サラダ油 でん粉	豚肉 いか 海老 うずら卵	人参 白菜 玉葱 筍 チンゲン菜 椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく	卵				
		主菜 B 肉団子の甘酢あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖	豚肉 豆腐 卵	玉葱 筍 長ねぎ にんにく 生姜	卵				
		副菜 小松菜中華和え	サラダ油 ごま油 ごま	味噌	小松菜 キャベツ 玉葱					
		副菜 ビーフン炒め	ビーフン サラダ油 上白糖 ごま油	オイスターソース	にら 人参 玉葱 生姜 にんにく					
		副菜 ミックスフルーツ			パイン缶 黄桃缶					
6水	発酵乳 ストロベリー	主食 野沢菜ご飯	米 押麦 サラダ油 ごま油	ちりめんじゃこ	野沢菜漬					10/29 (火)
		主菜 A 生揚げの和風カレー炒め	サラダ油 でん粉	生揚げ 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 筍 人参 椎茸					
		主菜 B 豚肉の柳川風	三温糖	豚肉 豆腐 卵	人参 ごぼう 玉葱 グリンピース	卵				
		副菜 ひじきごま和え	三温糖 ごま ごま油	ひじき	ほうれん草 キャベツ 人参					
		副菜 小鯛の唐揚げ	でん粉 揚げ油	小さいわし	生姜					
		副菜 バターしょうゆポテト	じゃが芋 バター			乳				
7木	牛乳	主食 アップルシナモントースト	小麦粉 上白糖 ショートニング グラニュー糖 バター マーガリン	脱脂粉乳	りんご缶	乳 小麦				10/30 (水)
		主菜 A 豚肉といんげん豆のトマト煮	サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆	玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶	乳 小麦				
		主菜 B 秋野菜のクリーム煮	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	乳 小麦				
		副菜 ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 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 キャベツのペペロンチーノ	オリーブ油	ベーコン	にんにく キャベツ 玉葱					
8金	牛乳	主食 ご飯	米							10/31 (木)
		主菜 A 鯖の味噌焼き	三温糖 サラダ油	さば 味噌	生姜 長ねぎ もやし 赤ピーマン					
		主菜 B いかと竹輪の二色天ぷら	天ぷら粉 揚げ油	竹輪 青のり粉 いか		卵 小麦				
		副菜 根菜煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖	鶏肉	ごぼう れんこん 人参 いんげん					
		副菜 たくあんごま炒め	サラダ油 ごま		たくあん					
		副菜 寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 みかん缶					
11月	牛乳	主食 コーンライス	米 押麦 バター		コーン 玉葱 ピーマン	乳				11/1 (金)
		主菜 A マカロニのクリーム煮	バター 小麦粉 サラダ油 マカロニ	調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 海老 いんげん豆 チーズ	玉葱	乳 小麦 大豆				
		主菜 B 豆腐のピザ風	サラダ油 でん粉	豆腐 豚肉 チーズ	人参 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム	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 レパースソース味	でん粉 揚げ油	豚レバー 調理用牛乳	生姜 にんにく	乳				
		副菜 さつま芋レーズン	さつま芋 上白糖		レーズン					
12火	牛乳	主食 ご飯	米							11/5 (火)
		主菜 A ピリ辛肉野菜味噌炒め	サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 味噌	にんにく 生姜 筍 椎茸 玉葱 小松菜 赤ピーマン					
		主菜 B じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 サラダ油 三温糖	鶏肉	玉葱 筍 椎茸 生姜 グリンピース					
		副菜 春雨サラダ	春雨 サラダ油 ごま油		人参 きゅうり キャベツ 玉葱					
		副菜 マンダイの甘露だれ	でん粉 揚げ油 三温糖	マンダイ	生姜					
		副菜 金時豆の甘煮	上白糖	いんげん豆						
13水	牛乳	主食 ご飯	米							11/6 (水)
		主菜 A チンジャオロース	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 椎茸					
		主菜 B ジャンボ餃子	ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油	豚肉	キャベツ にら 長ねぎ にんにく 生姜		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 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 杏仁フルーツ		杏仁豆腐	みかん缶	乳				
14木	牛乳	主食 ゆかりご飯	米 サラダ油		ゆかり粉					11/7 (木)
		主菜 A 鰯の竜田揚げ 生姜ソース	でん粉	あじ	生姜 玉葱					
		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 椎茸					
		副菜 キャベツの塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	キャベツ 小松菜 人参 玉葱					
		副菜 切干大根の煮付け	サラダ油 上白糖	さつま揚げ	人参 切干大根					
		副菜 みたらし白玉	白玉もち 上白糖 でん粉							
15金	牛乳	主食 ご飯	米							11/8 (金)
		主菜 A 豚肉と野菜の煮物	サラダ油 三温糖	豚肉	大根 ごぼう 人参 筍 生姜					
		主菜 B 鶏肉の南蛮漬け	でん粉 揚げ油 三温糖	鶏肉	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ					
		副菜 こんにゃく和え	こんにゃく サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱					
		副菜 青のりポテト	じゃが芋 サラダ油	青のり粉						
		副菜 アロエみかん			アロエシロップ漬け みかん缶					

※マークシートでの申込締切は 10月 日までです。

令和6年度11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	
18月	牛乳	主食	海老ピラフ	米 押麦 バター サラダ油	海老	玉葱 マッシュルーム		乳	エビ	11/11 (月)
	主菜	A	大根ポトフ	じゃが芋 オリーブ油	ウィンナー うずら卵	大根 人参 ブロッコリー	卵			
		B	魚のトマト煮	オリーブ油 小麦粉 バター 三温糖	さけ いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 しめじ	乳	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				
			高野豆腐のパセリ揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐					
19火	牛乳	主食	ご飯	米						11/12 (火)
	主菜	A	鮭のちゃんちゃん焼き	サラダ油 上白糖 でん粉 卵不使用マヨネーズ	さけ 味噌	キャベツ 玉葱 ピーマン しめじ 人参				
		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		海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	きゅうり 大根 コーン 玉葱				
			じゃが芋きんぴら	じゃが芋 三温糖 サラダ油		人参				
20水	牛乳	主食	ご飯	米						11/13 (水)
	主菜	A	鱈の揚げ煮	でん粉 揚げ油 しらたき 上白糖	ぶり 豆腐	生姜 椎茸 筍 人参 長ねぎ				
		B	肉豆腐	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	小松菜 人参 長ねぎ		小麦		
	副菜		白菜のゆず漬け	上白糖	糸昆布	白菜 きゅうり ゆず				
			ひじきふりかけ	上白糖 ごま	ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ					
21木	牛乳	主食	メキシカンライス	米 押麦 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			11/14 (木)
	主菜	A	洋風オムレツ	サラダ油	豚肉 いんげん豆 チーズ 卵 調理用牛乳 生クリーム	玉葱 ほうれん草	卵	乳		
		B	魚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	モウカサメ 卵		卵	小麦		
	副菜		マセドアンサラダ	じゃが芋 サラダ油	ハム	人参 きゅうり 玉葱				
			たらこペンネ	オリーブ油 マカロニ バター	たらこ	にんにく	乳	小麦		
22金	牛乳	主食	きのこ五目ご飯	米 もち米	油揚げ 鶏肉	しめじ えのきたけ 人参				11/15 (金)
	主菜	A	いかと大根の照り煮	三温糖 でん粉	いか さつま揚げ	人参 大根 椎茸 生姜 いんげん				
		B	ひじきの和風ハンバーグ	サラダ油 パン粉 三温糖	ひじき 鶏肉 豆腐 卵	玉葱 大根 万能ねぎ	卵	小麦		
	副菜		糸寒天辛子和え	ごま	糸寒天	キャベツ きゅうり 人参				
			生揚げの味噌炒め	サラダ油 三温糖 でん粉	生揚げ 味噌	玉葱 小松菜 生姜				
25月	牛乳	主食	キムチチャーハン	米 押麦 サラダ油 ごま	豚肉	にんにく 人参 白菜キムチ 長ねぎ				11/18 (月)
	主菜	A	かに卵	ごま油 上白糖 でん粉	卵 かにかま(大豆) 豆腐	筍 玉葱 グリンピース	卵	小麦	カニ	
		B	西湖豆腐(シーホードウフ)	サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉	生姜 にんにく 筍 人参 椎茸 長ねぎ トマト缶				
	副菜		ナムル	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく				
			いかと青菜炒め	ごま油 三温糖	いか	チンゲン菜 にんにく 玉葱				
26火	牛乳	主食	ご飯	米						11/19 (火)
	主菜	A	豚肉と里芋のうま煮	サラダ油 里芋 三温糖	豚肉	筍 ごぼう 人参 椎茸 いんげん				
		B	秋刀魚のピリ辛だれ	でん粉 揚げ油 三温糖	さんま	生姜 長ねぎ				
	副菜		豆腐チャンプルー	サラダ油 三温糖 ごま油	豆腐 ツナ 卵	もやし ピーマン	卵			
			大根ごま酢和え	上白糖 ごま		大根 きゅうり				
27水	牛乳	主食	バターライス	米 バター			乳			11/20 (水)
	主菜	A	鮭のマリネ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	さけ	玉葱 赤ピーマン				
		B	チキンカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 トマト缶 グリンピース	乳	小麦		
	副菜		青大豆サラダ	サラダ油	青大豆	小松菜 キャベツ 玉葱				
			人参アーモンドソテー	アーモンド オリーブ油		人参				
28木	牛乳	主食	ご飯	米						11/21 (木)
	主菜	A	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			
		B	春雨チャプチェ	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油 ごま でん粉	豚肉 味噌	人参 にら 玉葱 しめじ 筍 にんにく 生姜				
	副菜		わかめとささみ和え	サラダ油	鶏肉 生わかめ	きゅうり 大根 玉葱				
			きびなごのガーリック揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご					
29金	牛乳	主食	黒砂糖パン	小麦粉 ショートニング 黒砂糖	脱脂粉乳		乳	小麦		11/22 (金)
	主菜	A	チリコンカン	サラダ油 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		
		B	炒り卵 海老クリームソース	サラダ油 バター 小麦粉	調理用牛乳 卵 海老 いんげん豆	玉葱 人参 しめじ グリンピース	卵	乳	エビ	
	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				
			アーモンドキャラメルポテト	さつま芋 揚げ油 上白糖 バター アーモンド			乳			
29金	牛乳	主食	ご飯	米						11/22 (金)
	主菜	A	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			
		B	春雨チャプチェ	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油 ごま でん粉	豚肉 味噌	人参 にら 玉葱 しめじ 筍 にんにく 生姜				
	副菜		わかめとささみ和え	サラダ油	鶏肉 生わかめ	きゅうり 大根 玉葱				
			きびなごのガーリック揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご					

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。

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	818	814
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.7	30.5
脂質 g	18.4~27.7	26.1	26.0

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ください♪♪