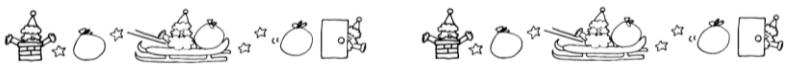


令和6年度12月 スクールランチ献立表

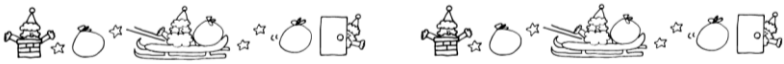


東久留米市立中学校

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	
2月	牛乳	主食 ご飯	米							11/25 (月)
		主菜 A 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					
		主菜 B 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			
		副菜 大根ツナマヨサラダ	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	ツナ	大根 もやし 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						
3月	牛乳	副菜 アロエフルーツ			アロエシロップづけ パイン缶 みかん缶					11/26 (火)
		主食 ガーリックバターライス	米 押麦 バター		にんにく 玉葱 赤ピーマン	乳				
		主菜 A 豆乳ポテトグラタン	じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉	豚肉 ひよこ豆 豆乳 生クリーム チーズ	人参 玉葱	乳	小麦			
		主菜 B シーフードクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	えび いか いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 玉葱 人参 しめじ グリンピース	乳	小麦	エビ		
		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					
4月	牛乳	副菜 小鯛の黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし						11/27 (水)
		副菜 うずら卵のカレー煮	上白糖	うずら卵		卵				
		主食 ご飯	米							
		主菜 A 鯔の南蛮漬け	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					
		主菜 B 小松菜入りつくね おろしソース	サラダ油 パン粉 上白糖 でん粉	鶏肉 豆腐 調理用牛乳	小松菜 玉葱 大根 大根葉	乳	小麦			
5月	牛乳	副菜 きんぴらごぼう	サラダ油 三温糖 ごま	さつま揚げ	ごぼう 人参					11/28 (木)
		副菜 生揚げの味噌煮	三温糖 でん粉	生揚げ 味噌						
		副菜 菊花みかん			みかん					
		主食 ご飯	米							
		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					
6月	牛乳	主菜 B ホイコーロー	サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 味噌	生姜 にんにく 筍 ピーマン キャベツ 人参 玉葱 干し椎茸					11/29 (金)
		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 たくあん炒め	サラダ油		たくあん					
		副菜 シュガーポテト	さつま芋 揚げ油 上白糖							
		主食 キャロットライス	米 押麦 バター		人参	乳				
9月	牛乳	主菜 A 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			12/2 (月)
		主菜 B きのこと豆のキッシュ	サラダ油	卵 生クリーム 鶏肉 いんげん豆 チーズ	玉葱 小松菜 しめじ マッシュルーム	卵	乳			
		副菜 アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油		キャベツ きゅうり コーン 玉葱					
		副菜 ガーリックこんにゃく	こんにゃく サラダ油	ベーコン	にんにく 玉葱					
		副菜 りんご			りんご					
10月	牛乳	主食 わかめじゃこご飯	米 押麦 サラダ油	わかめ ちりめんじゃこ						12/3 (火)
		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					
		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 ごま和え	ごま 上白糖		小松菜 もやし 人参					
		副菜 炒り豆腐	サラダ油 三温糖	豆腐 干ひじき 竹輪 おかか 卵		卵				
11月	牛乳	副菜 レバーのかりん揚げ	でん粉 揚げ油 三温糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜	乳				12/4 (水)
		主食 シュガー揚げパン	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳		乳	小麦			
		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 鶏肉のトマト煮	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム	乳	小麦			
		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					
12月	牛乳	副菜 ペンネパジリコ	オリーブ油 マカロニ		玉葱 にんにく		小麦			12/5 (木)
		副菜 チーズ		チーズ		乳				
		主食 ご飯	米							
		主菜 A 生揚げの豚そぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉	生姜 玉葱 人参 しめじ 万能ねぎ					
		主菜 B 揚げ鱈大根	でん粉 揚げ油 しらたき 上白糖	ぶり 豆腐	生姜 大根 人参 長ねぎ					
12月	牛乳	副菜 千草焼き	サラダ油 上白糖	卵 鶏肉	人参 ほうれん草 長ねぎ	卵				12/5 (木)
		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 パインとりんご煮	上白糖		りんご パイン缶 レモン					
		主食 ご飯	米							
		主菜 A ひよこ豆と豚肉のカレー煮	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	ひよこ豆 いんげん豆 豚肉	玉葱 にんにく 生姜 人参 マッシュルーム	乳	小麦			
12月	牛乳	主菜 B ハニーマスタードチキン	はちみつ じゃが芋 バター 上白糖	鶏肉		乳				12/5 (木)
		副菜 コールスローサラダ	サラダ油 上白糖		キャベツ コーン 赤ピーマン 玉葱					
		副菜 人参ツナ炒め	サラダ油	ツナ	にんにく 人参					
		副菜 みかんゼリー			みかんゼリー みかん缶					
		副菜 みかんゼリー			みかんゼリー みかん缶					

※マークシートでの申込締切は 11月 日 までです。

令和6年度12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)			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	
13 金	牛 乳	主食	きびごまご飯	米 押麦 きび ごま								12/6 (金)
		主菜	A 豆腐味噌カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 味噌		卵		小麦			
			B 鮭の和風ピザ焼き	サラダ油 上白糖 でん粉	鮭 味噌 チーズ	生姜 玉葱 干し椎茸 ピーマン		乳				
		副菜	ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油 上白糖 卵不使用マヨネーズ		人参 きゅうり コーン 玉葱						
			もやしと春雨のそぼろ和え	サラダ油 三温糖 春雨 ごま油	豚肉	人参 もやし						
			白菜の甘酢漬け	上白糖	糸昆布	白菜 ゆず						
16 月	牛 乳	主食	ご飯	米								12/9 (月)
		主菜	A 鯖のコチュジャンソース	上白糖 ごま ごま油 でん粉	さば 味噌	にんにく 長ねぎ						
			B 豚肉と生揚げの味噌炒め	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	玉葱 キャベツ 赤ピーマン 干し椎茸 生姜 にんにく						
		副菜	中華サラダ	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 大根 玉葱						
			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 にら 生姜 にんにく						
			手作りりんごゼリー	上白糖	アガー	りんごジュース りんご缶						
17 火	牛 乳	主食	ご飯	米								12/10 (火)
		主菜	A 鶏肉の卵とじ	三温糖	卵 鶏肉 豆腐 大豆	人参 玉葱 水菜	卵					
			B 鯛フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	いわし 卵		卵		小麦			
		副菜	おかか和え		おかか	もやし ほうれん草						
			糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく ごま油 三温糖		ごぼう 人参						
			みかん			みかん						
18 水	牛 乳	主食	麦ご飯	米 押麦								12/11 (水)
		主菜	A 和風ハンバーグ	サラダ油 パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 卵	玉葱 人参 干し椎茸	卵		小麦			
			B すき焼き風煮	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	干し椎茸 白菜 長ねぎ 小松菜						
		副菜	生姜ドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 生姜						
			わかさぎの天ぷら	小麦粉 揚げ油	わかさぎ 卵		卵		小麦			
			マヨポテト	じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	おかか							
19 木	発 酵 乳 プ レ ー ン	主食	黒砂糖食パン	小麦粉 黒砂糖 ショートニング	脱脂粉乳			乳	小麦			12/12 (木)
		主菜	A クリームシチュー	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 人参 玉葱 しめじ 小松菜		乳	小麦			
			B 炒り卵 ハヤシソース	サラダ油 デミグラスソース(小麦) 三温糖 バター 小麦粉	調理用牛乳 卵 豚肉	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	卵	乳	小麦			
		副菜	揚げれんこんサラダ	揚げ油 サラダ油		れんこん キャベツ コーン ほうれん草 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			
			人参アーモンドソテー	アーモンド オリーブ油		人参						
20 金	牛 乳	主食	ひじきご飯	米 押麦 三温糖	油揚げ 鶏肉 干ひじき	干し椎茸 人参						12/13 (金)
		主菜	A 鶏大根のごま味噌煮	サラダ油 三温糖 ごま でん粉	鶏肉 味噌	生姜 大根 玉葱 人参 いんげん						
			B 鰯のゆず味噌焼き	上白糖	さわら 味噌	ゆず						
		副菜	もやしの辛子あえ	サラダ油 ごま油		もやし きゅうり 人参 枝豆						
			高野豆腐の青のり揚げ	でん粉 揚げ油 上白糖	高野豆腐 青のり粉							
			かぼちゃの甘煮	三温糖 でん粉		かぼちゃ						
23 月	牛 乳	主食	ご飯	米								12/16 (月)
		主菜	A 魚とレバーの揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油	モウカサメ 豚レバー 調理用牛乳 オイスターソース	生姜 れんこん 人参 筍 干し椎茸		乳				
			B 生揚げと海鮮中華煮込み	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	海老 いか 生揚げ うずら卵 オイスターソース	にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 人参 チンゲン菜 筍	卵			エビ		
		副菜	こんにゃく中華あえ	こんにゃく ごま油 ごま		キャベツ きゅうり 人参 玉葱						
			じゃが芋チンジャオロース	でん粉 じゃが芋 ごま油	豚肉 オイスターソース	ピーマン にんにく						
			杏仁フルーツ		杏仁豆腐	黄桃缶		乳				
24 火	牛 乳	主食	スパゲッティ	スパゲッティ					小麦			12/17 (火)
		主菜	A シーフードトマトソース	オリーブ油 小麦粉 バター 三温糖 コーンスターチ	海老 いか あさり いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ		乳	小麦	エビ		
			B ミートソース	サラダ油 三温糖 コーンスターチ	豚肉 レンズ豆 いんげん豆 チーズ	にんにく 玉葱 人参 セロリー マッシュルーム パセリ		乳				
		副菜	マセドアンサラダ	じゃが芋 サラダ油		コーン 人参 きゅうり 玉葱						
			キャベツとウインナーソテー	サラダ油	ウインナー	にんにく キャベツ 赤ピーマン						
			クリスマスケーキ	チョコレート バター マーガリン 上白糖 小麦粉 ココア	調理用牛乳 卵 ホイップクリーム		卵	乳	小麦			

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。
- * 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。
- * 24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	816	814
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.1	31.4
脂質 g	18.4~27.7	27.2	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♪♪