

令和6年度6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 み			
3月		全校給食なし											
4月 火	牛乳	主食	ご飯	米									5/27 (月)
		主菜	A チャプチェ	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豚肉 味噌	人参 にら 玉葱 しめじ 筍 にんにく 生姜							
			B 鮭のマヨ南蛮だれ	サラダ油 卵不使用マヨネーズ でん粉	さけ	生姜 赤ピーマン 玉葱							
			副菜	じゃこ大根サラダ	サラダ油 ごま ごま油	ちりめんじゃこ	大根 きゅうり 人参 玉葱						
		副菜	いかのケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	いか	生姜							
ピーチミルクゼリー	上白糖		アガー 調理用牛乳	黄桃缶	乳								
5月 水	牛乳		主食	ジャンバラヤ	米 バター サラダ油	豚肉 ベーコン	にんにく 玉葱 グリンピース		乳			5/28 (火)	
		主菜	A シェパーズパイ	じゃが芋 バター サラダ油 小麦粉 上白糖	調理用牛乳 チーズ 豚肉	人参 玉葱 生姜 にんにく マッシュルーム トマト缶		乳 小麦					
			B 鶏肉のコーンシチュー	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	人参 玉葱 コーン		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						
		小鯛の黒こしょう揚げ		でん粉 揚げ油	小いわし								
人参アーモンドソテー	アーモンド オリーブ油	人参											
6月 木	牛乳	主食	ご飯	米								5/29 (水)	
		主菜	A 鶏と卵のさっぱり煮	三温糖 でん粉	卵 鶏肉	玉葱 大根 人参 生姜		卵					
			B 和風ミートグラタン	じゃが芋 サラダ油	豚肉 味噌 チーズ	生姜 れんこん マッシュルーム 玉葱 トマト缶 万能ねぎ		乳					
			副菜	小松菜のごま和え	ごま 上白糖	干ひじき	小松菜 もやし 人参						
		副菜	高野豆腐の唐揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐								
副菜	たくあんの炒め物	サラダ油		たくあん									
7月 金	牛乳	主食	チンゲン菜チャーハン	米 押麦 ごま油 サラダ油	豚肉	チンゲン菜 生姜 にんにく					5/30 (木)		
		主菜	A 魚の酢豚風	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	マンダイ 高野豆腐	生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 ピーマン 干し椎茸							
			B 鯖の韓国風グリル	ごま油 サラダ油	さば	生姜 にんにく 赤ピーマン もやし にら							
			副菜	中華サラダ	サラダ油 ごま油 ごま	ハム	キャベツ きゅうり コーン 玉葱						
		副菜	そら豆			そら豆							
副菜	ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶 パイン缶									
10月	牛乳	主食	鯉ご飯	米 でん粉 揚げ油 三温糖	かつお	生姜 万能ねぎ					5/31 (金)		
		主菜	A 大豆つくねのケチャップあん	サラダ油 でん粉 パン粉 三温糖	鶏肉 豆腐 大豆 卵	玉葱 生姜 干し椎茸 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン		卵 小麦					
			B 豚肉と大根のごま煮	サラダ油 春雨 三温糖 ごま	豚肉	生姜 玉葱 大根 人参 いんげん							
			副菜	塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	切干大根 小松菜 人参 玉葱						
		副菜		おさつバター	さつま芋 バター			乳					
副菜	メロン				メロン								
11月 火	牛乳	主食	アーモンド揚げパン	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖 アーモンド	加糖練乳 脱脂粉乳			乳 小麦		6/4 (火)			
		主菜	A ポークビーンズ	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	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					
			B スペイン風オムレツ	サラダ油 じゃが芋	豚肉 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉葱 ほうれん草		卵 乳					
			副菜	レモンドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ きゅうり 赤ピーマン レモン 玉葱						
		副菜		マカロニのペペロンチーノ	マカロニ オリーブ油	ベーコン	にんにく しめじ 小松菜		小麦				
副菜	人参ツナソテー	サラダ油		ツナ	にんにく 人参								
12月 水	牛乳	主食	ご飯	米							6/5 (水)		
		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 かに					
			B 揚げ出し豆腐 キムチソース	でん粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 豚肉	にんにく 生姜 万能ねぎ 白菜キムチ		卵					
			副菜	大根サラダ	サラダ油 ごま		大根 きゅうり 玉葱						
		副菜		茎わかめ炒め	しらたき サラダ油 上白糖 でん粉	豚肉 茎わかめ オイスターソース	人参 生姜 にんにく						
副菜	白玉みかん	白玉もち 上白糖			みかん缶								
13月 木	牛乳	主食	ご飯	米							6/6 (木)		
		主菜	A 鯨フライ 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					
			B 海老のトマトクリーム煮	サラダ油 マカロニ バター 小麦粉	海老 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	人参 玉葱 グリンピース		乳 小麦 エビ					
			副菜	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ 赤ピーマン コーン 玉葱						
		副菜		カレーポテト	じゃが芋		パセリ						
副菜	ココナッツケーキ	ココナッツパウダー マーガリン バター 上白糖 小麦粉		調理用牛乳 卵			卵 乳 小麦						
14月 金	牛乳	主食	ゆかりじゃこご飯	米 サラダ油	ちりめんじゃこ	ゆかり粉					6/7 (金)		
		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							
			B コロッケ	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 卵	玉葱		卵 小麦					
			副菜	根菜煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖	竹輪	ごぼう れんこん 人参						
		副菜		ごま和え	ごま 上白糖		ほうれん草 もやし						
副菜	黒糖くるみ	くるみ 黒砂糖		きな粉				くるみ					
17月	牛乳	主食	豚ねぎ塩チャーハン	米 サラダ油 ごま油	豚肉	長ねぎ					6/10 (月)		
		主菜	A 揚げいかの中華あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖 ごま油	いか	生姜 玉葱 人参 ピーマン 筍 干し椎茸							
			B 麻婆生揚げ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	生揚げ 豚肉 味噌	長ねぎ 筍 にら 干し椎茸 生姜 にんにく							
			副菜	青菜サラダ	サラダ油	卵	もやし きゅうり ほうれん草 玉葱		卵				
		副菜		ビーフン炒め	ビーフン サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉 桜海老 オイスターソース	キャベツ にら 人参 玉葱 生姜 にんにく			エビ			
副菜	さくらんぼ				さくらんぼ								

※マークシートでの申込締切は 5月 日までです。

令和6年度6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	
18 火	牛乳	主食	ご飯	米								6/11 (火)
		主菜	A 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		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	蓮根サラダ	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						
			ほうれん草コーンソテー	サラダ油		ほうれん草 コーン						
			みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶						
19 水	牛乳	主食	中華麺	中華麺					小麦			6/12 (水)
		主菜	A ちゃんぽんあんかけ	サラダ油 でん粉	海老 いか うずら卵 豚肉 さつま揚げ オイスターソース	人参 玉葱 筍 干し椎茸 もやし 生姜				エビ		
		主菜	B ジャーチャーあん	ごま油 サラダ油 上白糖 でん粉	豚肉 レンズ豆 味噌 オイスターソース	にんにく 生姜 玉葱 長ねぎ 筍 干し椎茸 人参 にら						
		副菜	とうもろこし			とうもろこし						
			茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ ツナ	きゅうり 人参 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				
20 木	牛乳	主食	梅と枝豆のご飯	米		梅干し 枝豆						6/13 (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		卵				
		主菜	B きすと竹輪の天ぷら	てんぷら粉 揚げ油	きす 竹輪 青のり			卵	小麦			
		副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 ごま 上白糖		ごぼう コーン 水菜 玉葱						
			豚肉と人参の炒め物	しらたき サラダ油 三温糖	豚肉	人参 えのきたけ 生姜 にんにく						
			寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 みかん缶						
21 金	牛乳	主食	ご飯	米								6/14 (金)
		主菜	A 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			
		主菜	B フィッシュバーグ オーロラソース	サラダ油 パン粉 卵不使用マヨネーズ 上白糖	いか たら ツナ ひよこ豆 卵	玉葱 人参		卵	小麦			
		副菜	ハムサラダ	サラダ油	ハム	切干大根 もやし ほうれん草 玉葱						
			きびなごのカレー揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご							
			ガーリックこんにゃく	こんにゃく オリーブ油		にんにく						
			冷凍みかん(別付)			冷凍みかん						
24 月	牛乳	主食	ご飯	米								6/17 (月)
		主菜	A 鶏じゃがのごま味噌煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 ごま	鶏肉 味噌	生姜 玉葱 人参 いんげん						
		主菜	B 豚肉のきんぴら煮	サラダ油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 ごま	豚肉	人参 ごぼう 筍 いんげん						
		副菜	干草焼き	サラダ油 上白糖	卵 豚肉	人参 ほうれん草 長ねぎ		卵				
			糸寒天辛子和え		糸寒天	キャベツ きゅうり 人参						
			豆じゃこ	でん粉 揚げ油 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ							
25 火	牛乳	主食	バターライス	米 バター		玉葱 赤ピーマン		乳				6/18 (火)
		主菜	A アジアンチキンカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター ココナッツミルク	鶏肉 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶		乳	小麦			
		主菜	B 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		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						
			人参たらこソテー	オリーブ油	たらこ	にんにく 人参						
			アロエフルーツ			アロエシロップづけ 黄桃缶 みかん缶						
26 水	牛乳	主食	ご飯	米								6/19 (水)
		主菜	A 豆腐の味噌カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 味噌			卵	小麦			
		主菜	B 鶏つくねの甘酢あん	パン粉 サラダ油 三温糖 でん粉	鶏肉 豆腐 卵	長ねぎ 玉葱 筍 しめじ えのきたけ 生姜		卵	小麦			
		副菜	こんにゃく和え	こんにゃく サラダ油 ごま		キャベツ もやし 玉葱						
			バター醤油ポテト	じゃが芋 バター				乳				
			小松菜ふりかけ	ごま油 上白糖	ちりめんじゃこ	人参 小松菜						
27 木	ミルク コーヒ	主食	あしたばパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳	あしたば		乳	小麦			6/20 (木)
		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						
		主菜	B 炒り卵 チキンクリームソース	サラダ油 バター 小麦粉	調理用牛乳 卵 鶏肉 いんげん豆	玉葱 人参 マッシュルーム		卵	乳	小麦		
		副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス ツナ	キャベツ きゅうり 玉葱						
			ペンネアラビアータ	オリーブ油 マカロニ	鶏肉	にんにく 玉葱 トマト缶 ピーマン			小麦			
			カシューナッツ	カシューナッツ								
28 金	牛乳	主食	ご飯	米								6/21 (金)
		主菜	A チーズタッカルビ	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	鶏肉 チーズ	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ しめじ 人参 長ねぎ 白菜キムチ		乳				
		主菜	B 四川豆腐	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	玉葱 筍 赤ピーマン にら 干し椎茸 生姜 にんにく						
		副菜	変わりナムル	じゃが芋 サラダ油 ごま ごま油		大豆もやし ほうれん草 人参 にんにく						
			豚肉のオイスター炒め	しらたき サラダ油 上白糖 でん粉	豚肉 オイスターソース	小松菜 えのきたけ 生姜 にんにく						
			うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵			卵				

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。
- * 19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	810	807
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.5	30.6
脂質 g	18.4~27.7	26.0	26.8

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♪♪