

令和6年度1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・ かに	くる み	
9 木	牛乳	主食	ご飯	米								12/26 (木)
		主菜	A 鯖の味噌だれ	三温糖 でん粉	さば 味噌	生姜 長ねぎ						
			B 揚げだし豆腐 野菜あん	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉	玉葱 人参 赤ピーマン えのきたけ	卵					
		副菜	もやし辛子和え	サラダ油 ごま油		もやし きゅうり コーン						
			青のりポテト	じゃが芋	青のり粉							
			人参ふりかけ	ごま油 上白糖	ちりめんじゃこ	人参 小松菜						
10 金	牛乳	主食	麦ご飯	米 押麦							12/27 (金)	
		主菜	A 豚肉とごぼうの卵とじ	サラダ油 三温糖	豚肉 豆腐 卵 	人参 ごぼう 玉葱 グリンピース	卵					
			B 鯛の唐揚げ おろしソース	でん粉 揚げ油	ぶり	生姜 大根 レモン						
		副菜	炒り鶏	こんにゃく サラダ油 三温糖	鶏肉	人参 れんこん 筍						
			ゆず和え 		糸昆布	白菜 きゅうり ゆず						
			白玉あずき	白玉もち 上白糖	あずき							
				1月11日は、鏡開きです。白玉あずきで健康祈願！								
14 火	牛乳	主食	ご飯	米							1/6 (月)	
		主菜	A 揚げ魚のバーベキューソース	でん粉 揚げ油 三温糖	モウカサメ	生姜 にんにく 玉葱 りんご 赤ピーマン ピーマン						
			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	マスタードマヨサラダ	卵不使用マヨネーズ		きゅうり キャベツ コーン 玉葱						
			人参アーモンドソテー	アーモンド サラダ油		人参						
			アロエフルーツ 			アロエシロップづけ 黄桃缶 バイン缶						
15 水	牛乳	主食	ご飯	米							1/7 (火)	
		主菜	A いかのさらさ揚げ	でん粉 揚げ油	いか	生姜						
			B 豚丼(具)	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	豚肉	玉葱 人参						
		副菜	茎わかめサラダ	サラダ油 ごま油	茎わかめ	きゅうり キャベツ 玉葱						
			ひじき炒り卵	サラダ油	鶏肉 干ひじき 卵	人参 もやし 玉葱 	卵					
			みかん			みかん						
16 木	牛乳	主食	黒砂糖食パン	小麦粉 ショートニング 黒砂糖	脱脂粉乳			乳 小麦		1/8 (水)		
		主菜	A 冬野菜のポトフ	サラダ油 じゃが芋 でん粉	フランクフルト 鶏肉	玉葱 人参 かぶ ほうれん草						
			B 鮭のクリームシチュー	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	さけ いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース ほうれん草	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						
			わかさぎのエスカベッシュ	でん粉 揚げ油 上白糖 サラダ油	わかさぎ	玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン						
			チーズ		チーズ 		乳					
17 金	牛乳	主食	わかめご飯	米 サラダ油 ごま 水あめ	わかめ					1/9 (木)		
		主菜	A 中華卵とじ 	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	卵 小麦 エビ・かに					
			B 生揚げホイコーロー	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ キャベツ 赤ピーマン						
		副菜	ナムル	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく						
			いかのケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	いか	生姜						
			みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶						
20 月	牛乳	主食	ご飯	米						1/10 (金)		
		主菜	A 白身魚のチリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	メルルーサ	玉葱 長ねぎ ピーマン にんにく 生姜 トマト缶						
			B 魚のキムチチーズ焼き	サラダ油 上白糖 でん粉	モウカサメ 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					
		副菜	生揚げと小松菜炒め	サラダ油 上白糖 でん粉	生揚げ 豚肉 オイスターソース	小松菜 長ねぎ 生姜 						
			華風もやし	上白糖 ごま油	糸寒天	もやし にら						
			杏仁豆腐		杏仁豆腐	黄桃缶	乳					
21 火	ブルーベリー	主食	ご飯	米						1/14 (火)		
		主菜	A ポークカレー煮	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆 	にんにく 玉葱 人参 トマト缶	乳 小麦					
			B タンドリーチキン	オリーブ油	鶏肉 ヨーグルト 	玉葱 にんにく 枝豆 コーン	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 人参 玉葱						
			もやしピーマンソテー	サラダ油		もやし ピーマン 赤ピーマン						
			ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶 バイン缶						
22 水	牛乳	主食	麦ご飯	米 押麦						1/15 (水)		
		主菜	A 鮭のチャンチャン焼き 	サラダ油 上白糖 卵不使用マヨネーズ バター	鮭 味噌	キャベツ 玉葱 ピーマン しめじ 人参	乳					
			B 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	揚げ油 こんにゃく サラダ油 三温糖	鶏肉 高野豆腐	玉葱 人参 干し椎茸						
		副菜	ごま和え	三温糖 ごま		切干大根 小松菜 キャベツ						
			粉ふき芋	じゃが芋 バター			乳					
			ひじきふりかけ	上白糖	干ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ							

※マークシートでの申込締切は12月1日までです。

令和6年度1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	
23 木	牛乳	主食	ご飯	米							1/16 (木)
		主菜	A 生揚げの味噌マヨネーズチーズ焼き	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 人参 ピーマン		乳			
			B 鰻の唐揚げ 野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 三温糖 ごま油	まだら	生姜 玉葱 赤ピーマン 筍 干し椎茸					
		副菜	青菜炒り卵	サラダ油	卵	小松菜 もやし		卵			
			こんにゃくサラダ	こんにゃく サラダ油	わかめ	きゅうり 玉葱					
			おかかたくあん		おかか	たくあん					
		鰻は冬が旬の白身魚です。油で揚げて、野菜のあんをかけます。									
24 金	牛乳	主食	ソフト麺	ソフト麺				小麦			1/17 (金)
		主菜	A 麻婆あんかけ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 レンズ豆 味噌	長ねぎ 筍 にら 干し椎茸 生姜 にんにく					
			B ジャージャー麺(具)	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	中華サラダ	春雨 サラダ油 ごま油		キャベツ コーン 玉葱					
			高野豆腐の唐揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐						
			マーラーカオ	小麦粉 黒砂糖 サラダ油 ごま	調理用牛乳 卵		卵	乳	小麦		
		全国学校給食週間 全国学校給食週間では、昔の給食メニューが登場します。									
27 月	牛乳	主食	ご飯	米							1/20 (月)
		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		卵	小麦		
			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	蓮根サラダ	サラダ油 ごま		れんこん きゅうり 小松菜 玉葱					
			鯨の甘露煮	でん粉 揚げ油 三温糖	くじら肉	生姜					
			のりの佃煮	三温糖	のり						
		昔の給食では、肉の代わりに鯨の肉を使用していました。									
28 火	牛乳	主食	ご飯	米							1/21 (火)
		主菜	A ツナのさんが焼き	パン粉 三温糖	ツナ 鶏肉 豆腐 卵 調理用牛乳 味噌	ごぼう 長ねぎ 万能ねぎ		卵	乳	小麦	
			B 鰻の唐揚げ 薬味ソース	ごま でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	さわら	生姜 赤ピーマン 長ねぎ にんにく					
		副菜	おでん	上白糖	竹輪 結び昆布	大根 人参					
			糸寒天和え		糸寒天	キャベツ きゅうり 人参					
			うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵			卵			
29 水	牛乳	主食	コッペパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳			乳	小麦		1/22 (水)
		主菜	A カレーシチュー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆 調理用牛乳 脱脂粉乳	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム		乳	小麦		
			B 豆腐グラタン	サラダ油 小麦粉 バター	豆腐 鶏肉 いんげん豆 味噌 調理用牛乳 ピザチーズ	玉葱 ほうれん草 しめじ		乳	小麦		
		副菜	ごまドレッシングサラダ	サラダ油 三温糖 ごま		小松菜 キャベツ 人参 玉葱					
			レバーソース味	でん粉 揚げ油	豚レバー 調理用牛乳	生姜 にんにく		乳			
			枝豆コーン	サラダ油		コーン 枝豆					
30 木	牛乳	主食	ご飯	米							1/23 (木)
		主菜	A ハムカツ	小麦粉 パン粉 揚げ油	ポロニアソーセージ				小麦		
			B デミグラスハンバーグ	サラダ油 パン粉 デミグラスソース 三温糖 でん粉	豚肉 大豆 卵 調理用牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム		卵	乳	小麦	
		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 きゅうり 玉葱 にんにく パセリ バジル					
			たらこポテト	じゃが芋 バター	たらこ	にんにく		乳			
			人参ツナ炒め	サラダ油	ツナ	にんにく 人参					
31 金	牛乳	主食	青菜ご飯	米 サラダ油 上白糖	鰹削り節	青菜					1/24 (金)
		主菜	A 生揚げの海鮮中華炒め	サラダ油 上白糖 でん粉	いか 豚肉 生揚げ	人参 白菜 筍 チンゲン菜 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく					
			B いかのコチュジャンソース	上白糖 ごま ごま油	いか 味噌	にんにく 長ねぎ					
		副菜	パンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油		きゅうり 人参 玉葱					
			きびなごのガーリック揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご						
			ピリ辛こんにゃく	ごま油 こんにゃく 三温糖							

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。
- * 1月24日のソフト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	800	803
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.1	31.6
脂質 g	18.4~27.7	26.9	26.7

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♪♪



予約していたスクールランチを
入試などの都合により食べない場合は、
キャンセルを忘れないようにしましょう。
特に「在校時一括予約」の方は
お気を付けください。

