

令和7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	か ぶ	大 豆	
9 金	牛 乳	主食 ご飯	米								12/26 (金)
		主菜 揚げ鯵 おろしソース	三温糖 でん粉	ぶり	生姜 大根						
		副菜 筑前煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖	大豆 鶏肉	生姜 ごぼう 人参 たけのこ いんげん				大豆		
		白菜ゆず和え		糸昆布	白菜 ゆず						
		すまし汁		豆腐 かまぼこ	ほうれん草 長ねぎ				大豆		
13 火	牛 乳	主食 ご飯	米								1/5 (月)
		主菜 チリコンカン	サラダ油 じゃが芋 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 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶		乳	小麦			
		副菜 マスターードレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ						
		オニオンスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ コーン						
14 水	牛 乳	主食 麦ご飯	米 押麦								1/6 (火)
		主菜 揚げ出し豆腐 野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 ごま油	豆腐 卵	玉ねぎ ピーマン たけのこ 干し椎茸		卵			大豆	
		副菜 わかめサラダ	サラダ油	わかめ ツナ	大根 きゅうり 玉ねぎ						
		小松菜じやこふりかけ	飛鳥汁は飛鳥時代に伝わった牛乳を使ったみぞ汁です。	ごま油 上白糖	ちりめんじやこ	人参 小松菜					
		飛鳥汁		鶏肉 みそ 調理用牛乳	ごぼう 白菜 人参 えのきたけ 長ねぎ 生姜		乳				
15 木	牛 乳	主食 食パン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳			乳	小麦			1/7 (水)
		主菜 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	玉ねぎ ほうれん草		卵	乳			
		副菜 フレンチサラダ	サラダ油		キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ						
		きびなごの黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご							
		冬野菜のクリームスープ	サラダ油	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ		乳				
16 金	牛 乳	主食 ご飯	米								1/8 (木)
		主菜 中華鶏肉じゃが	じゃが芋 しらたき サラダ油 三温糖 ごま油	鶏肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ チンゲン菜						
		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					ごま	
		いかのケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	いか	生姜						
		春雨スープ	春雨 ごま油		たけのこ きくらげ 長ねぎ						
19 月	牛 乳	主食 わかめご飯	米	わかめ							1/9 (金)
		主菜 鰯の唐揚げ 南蛮だれ	でん粉 揚げ油 三温糖	あじ	生姜 人参 ピーマン 玉ねぎ						
		副菜 小松菜炒り卵	サラダ油	卵 オイスターソース	小松菜 もやし		卵				
		青のりしらたき	冬が旬の大根をおろして、とろみをついた汁に混ざります。身体の温まるメニューです。	サラダ油 三温糖 しらたき ごま	青のり粉					ごま	
20 火	牛 乳	みぞれ汁	でん粉	豆腐	大根 しめじ 人参 長ねぎ				大豆		1/13 (火)
		主食 ポークカレーライス	米 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 玉ねぎ 人参 トマト缶		乳	小麦			
		主菜 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 豆腐 ツナ 卵	玉ねぎ		卵	小麦	大豆		
		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 玉ねぎ						
21 水	牛 乳	アロエフルーツ			アロエシロップ漬け 黄桃缶 パイン缶						1/14 (水)
		主食 麦ご飯	米 押麦								
		主菜 肉豆腐の卵とじ	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐 卵	人参 玉ねぎ		卵		大豆		
		副菜 ごま和え	ごま 上白糖		ほうれん草 もやし 人参				ごま		
22 木	牛 乳	竹輪の磯辺揚げ	小麦粉 揚げ油	竹輪 卵 青のり粉			卵	小麦			1/15 (木)
		白菜のみぞ汁		油揚げ みそ	白菜 えのきたけ 長ねぎ				大豆		
		ご飯	米								
		主菜 鰯の西京焼き 粉ふき芋添え	じゃが芋	さわら 西京みそ							
		副菜 塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ						
		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		卵				
		豆腐のすまし汁		鶏肉 豆腐	長ねぎ 人参				大豆		

※マーカシートでの申込締切は
12月までです。

令和7年度1月

スクールランチ献立表



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	ビ カ	大 豆	
23 金	牛 乳	主食 ご飯	米								1/16 (金)
		主菜 魚のキムチチーズ焼き	サラダ油 上白糖 でん粉	モウカサメチーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ しめじ 人参 長ねぎ 白菜キムチ		乳				
		副菜 生揚げともやし炒め	ごま油 上白糖 でん粉	生揚げ オイスターソース	もやし 小松菜 生姜					大豆	
		トックスープ	サラダ油 もち ごま油	豚肉	にんにく 人参 干し椎茸 玉ねぎ にら						
		杏仁フルーツ		杏仁豆腐	黄桃缶		乳				
26 月	牛 乳	主食 麦ご飯	米 押麦	全国学校給食 							1/19 (月)
		主菜 鮭の塩麹揚げ きんぴら添え	でん粉 揚げ油 ごま油 三温糖 ごま	鮭	全国学校給食週間では 昔の給食メニューが登場します。	ごぼう 人参				ごま	
		副菜 白菜ときゅうりの浅漬け	上白糖	糸昆布		白菜 きゅうり					
		副菜 大根のみそ汁		油揚げ わかめ みそ		大根 小松菜 えのきだけ				大豆	
		柑橘類				柑橘類					
27 火	牛 乳	主食 ご飯	米								1/20 (火)
		主菜 ハムカツ	小麦粉 パン粉 揚げ油	ポロニアソーセージ						小麦	
		副菜 ひよこ豆入りサラダ	オリーブ油	ひよこ豆	キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉ねぎ						
		副菜 ガーリックポテト	じゃが芋 バター				乳				
		コーンスープ	コーンスターチ	いんげん豆 調理用牛乳	コーン 玉ねぎ		乳				
28 水	発 酵 乳 ブル ー ベ リ ー	主食 コッペパン	カレーシューハー、牛乳から脂肪分を取り除いた脱脂粉乳を使用しています	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳			乳	小麦		1/21 (水)
		主菜 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 玉ねぎ		乳		大豆	
		副菜 マカロニバジルサラダ		マカロニ サラダ油		キャベツ ほうれん草 玉ねぎ にんにく		小麦			
		副菜 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		玉ねぎ ピーマン					
		カレーシューハー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 調理用牛乳 脱脂粉乳	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム		乳	小麦			
29 木	牛 乳	主食 ご飯	米								1/22 (木)
		主菜 鶏とじゃが芋のごまみそ煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 ごま	鶏肉 みそ	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん					ごま	
		副菜 おひたし			おかか	もやし 小松菜					
		副菜 鯨の甘露煮	昔の給食では、肉の代わりに鯨の肉を使用していました。	でん粉 揚げ油 三温糖	くじら肉	生姜					
		かきたま汁		でん粉	卵	玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ	卵				
30 金	牛 乳	主食 ご飯	米								1/23 (金)
		主菜 鰯のコチュジャンソース	でん粉 サラダ油 上白糖 ごま	さば みそ	にんにく 長ねぎ					ごま	
		副菜 バンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油	ハム	キャベツ 人参 玉ねぎ						
		副菜 カクテキ	ごま油 三温糖		大根 きゅうり						
		副菜 わかめスープ	ごま油	豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参				大豆		

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。

くるみ・そば・ピーナッツは給食で使用しませんので省略しています。

*ちりめんじゃこ・もずく・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

栄養価	国基準	今月の平均
エネルギー Kcal	830	794
たんぱく質 g	27.0~41.5	32.6
脂質 g	18.4~27.7	26.1

献立、食材料に関することは学務課中学校栄養士にお問い合わせください。

今年は午年

よくかんで食べよう！

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。

うま どし

1月24日～30日は全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1ヶ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



3年生の皆さんへ

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。

