

令和6年度2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		
3月	牛乳	主食	麦ご飯	米 押麦							1/27 (月)
		主菜	A 鶏肉とじゃが芋のごま味噌煮	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 いわしの蒲焼風	でん粉 揚げ油 三温糖	いわし	生姜					
		副菜	小松菜のお浸し		油揚げ	小松菜 キャベツ					
		副菜	五目豆	こんにやく 三温糖	大豆 竹輪	人参 ごぼう					
		副菜	うずら卵の生姜煮		うずら卵	生姜	卵				
4月	牛乳	主食	ご飯	米							1/28 (火)
		主菜	A 鱈フライ マスタードソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 上白糖	あじ 卵						
		主菜	B チーズハンバーグ	サラダ油 パン粉 三温糖	豚肉 大豆 卵 調理用牛乳 チーズ	玉葱 人参	卵 乳 小麦				
		副菜	スパイシーサラダ	サラダ油 上白糖		人参 もやし キャベツ にんにく 玉葱					
		副菜	ガーリックしらたき	しらたき サラダ油	ベーコン	にんにく 玉葱					
		副菜	ミックスフルーツ			パイン缶 黄桃缶					
5月	牛乳	主食	ご飯	米							1/29 (水)
		主菜	A 五目うま煮	サラダ油 こんにやく 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉 味噌	人参 筍 玉葱					
		主菜	B 鯛の照り焼き	上白糖 でん粉	ぶり	生姜					
		副菜	ほうれん草とさつま芋のごま和え	さつま芋 ごま 三温糖		ほうれん草 人参					
		副菜	れんこんきんぴら	ごま油 三温糖	さつま揚げ	れんこん ごぼう いんげん					
		副菜	高野豆腐の青のり揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐 青のり						
6月	牛乳	主食	ご飯	米							1/30 (木)
		主菜	A 豚肉と根菜煮	サラダ油 三温糖	豚肉	大根 ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸 いんげん					
		主菜	B 揚げ出し豆腐 きのことそぼろあん	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉	生姜 しめじ えのきたけ 玉葱 グリンピース	卵				
		副菜	こんにやく和え	こんにやく サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱					
		副菜	ごま醤油ポテト	じゃが芋 バター ごま			乳				
		副菜	茎わかめ佃煮	三温糖 サラダ油	茎わかめ ちりめんじゃこ						
7月	牛乳	主食	ミルクパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳				乳 小麦		1/31 (金)
		主菜	A カレーポトフ	サラダ油 じゃが芋 でん粉	フランクフルト 豚肉 ひよこ豆	玉葱 人参 セロリー しめじ					
		主菜	B 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				
		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	きびなごの黒しょう揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご						
		副菜	チーズ		チーズ			乳			
10月	牛乳	主食	ご飯	米							2/3 (月)
		主菜	A 鯖の文化干し	サラダ油	さばの文化干し	もやし ピーマン					
		主菜	B 肉野菜味噌炒め	サラダ油 でん粉	豚肉 生揚げ 味噌	生姜 にんにく 筍 干し椎茸 玉葱 キャベツ 人参					
		副菜	蓮根サラダ	サラダ油 ごま		れんこん きゅうり 人参 水菜 玉葱					
		副菜	大学芋	さつま芋 揚げ油 上白糖 水あめ ごま							
		副菜	たくあんの炒め物	サラダ油		たくあん					
12月	牛乳	主食	ご飯	米							2/4 (火)
		主菜	A チキンとポテトのデミグラス煮	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	鶏肉 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース	乳 小麦				
		主菜	B チキンケバブ		鶏肉	玉葱 にんにく レモン					
		副菜	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉葱					
		副菜	レバーのケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜	乳				
		副菜	ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶 パイン缶					
13月	牛乳	主食	ご飯	米							2/5 (水)
		主菜	A 焼きいかの中華ねぎだれ	サラダ油 上白糖 でん粉	いか	生姜 にんにく 長ねぎ 万能ねぎ					
		主菜	B 酢豚	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	豚肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 ピーマン 干し椎茸					
		副菜	ビーフン炒め	ビーフン サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉 オイスターソース	キャベツ 人参 玉葱 きくらげ 生姜 にんにく					
		副菜	チンゲン菜と大豆のキムチ和え	サラダ油	大豆	チンゲン菜 きゅうり もやし 玉葱 白菜キムチ にんにく					
		副菜	華風漬け大根	サラダ油 上白糖 ごま油 ごま		大根					
14月	牛乳	主食	バターライス	米 押麦 バター					乳		2/6 (木)
		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 魚のフィレット	小麦粉 でん粉 サラダ油 上白糖 揚げ油	メルルーサ 卵	にんにく	卵 小麦				
		副菜	ココロサラダ	オリーブ油		枝豆 コーン 人参 きゅうり 玉葱					
		副菜	ベーコンきのこソテー	サラダ油	ベーコン	玉葱 えのきたけ しめじ					
		副菜	チョコチップマフィン	小麦粉 ココア バター マーガリン 上白糖 チョコチップ	調理用牛乳 卵			卵 乳 小麦			

※マークシートでの申込締切は1月 日までです。

令和6年度2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		
17月	主食	きびご飯	米 きび サラダ油								2/7 (金)
	主菜	A 豆腐カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 味噌							
	主菜	B ピリ辛肉じゃが	サラダ油 じゃが芋 こんにやく 三温糖	豚肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース						
	副菜	白菜のおかか和え		おかか	白菜 小松菜 人参						
	副菜	ひじき炒り卵 みかん	サラダ油	鶏肉 干ひじき 卵	玉葱 人参 もやし						
18火	主食	ご飯	米								2/10 (月)
	主菜	A 地粉シチュー	サラダ油 バター 小麦粉	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 人参 玉葱 かぶ しめじ かぶ(葉)						
	主菜	B 揚げいか カレーソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 小麦粉 バター	いか 豚肉	生姜 玉葱 グリンピース						
	副菜	旬野菜サラダ	サラダ油		キャベツ 小松菜 人参 玉葱						
	副菜	じゃこピーマン アロエフルーツ	サラダ油 三温糖	ちりめんじゃこ	ピーマン						
19水	主食	ご飯	米								2/12 (水)
	主菜	A 豆腐と海老のチリソース	サラダ油 上白糖 でん粉	鶏肉 豆腐 海老	にんにく 生姜 筍 しめじ 長ねぎ なら						
	主菜	B 春雨入り卵焼き	サラダ油 春雨 上白糖	卵 豚肉 大豆 オイスターソース	長ねぎ 人参 なら きくらげ						
	副菜	もやしナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく						
	副菜	小鯛の唐揚げ ピリ辛わかめ	でん粉 揚げ油	小いわし	生姜						
20木	主食	ご飯	米								2/13 (木)
	主菜	A 揚げ鰯のみぞれあん	でん粉 揚げ油 三温糖	さわら	生姜 大根						
	主菜	B 肉豆腐	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 焼き豆腐	小松菜 人参 長ねぎ						
	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						
	副菜	大豆ひじき煮 みかんゼリー	サラダ油 三温糖	大豆 干ひじき 油揚げ	人参						
21金	主食	キャロットライス	米 押麦 バター		人参						2/14 (金)
	主菜	A 鶏と白菜のクリーム煮	サラダ油 バター 小麦粉	鶏肉 調理用牛乳	玉葱 人参 白菜 グリンピース						
	主菜	B 豆乳海老グラタン	サラダ油 小麦粉 バター	海老 鶏肉 レンズ豆 豆乳 チーズ	ほうれん草 マッシュルーム 玉葱						
	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						
	副菜	ジャーマンポテト いかのバジル風味揚げ	じゃが芋 サラダ油	ベーコン	玉葱						
25火	主食	ご飯	米								2/17 (月)
	主菜	A エッグ焼きカレー	サラダ油 バター 小麦粉	卵 鶏肉 調理用牛乳 チーズ	生姜 にんにく 玉葱 人参						
	主菜	B ポークストロガノフ	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	豚肉 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース						
	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 人参 きゅうり 玉葱						
	副菜	ほうれん草コーンソテー 柑橘類	サラダ油		ほうれん草 コーン						
26水	主食	チャーハン	米 押麦 サラダ油 ごま油	卵 豚肉	長ねぎ 万能ねぎ						2/18 (火)
	主菜	A 生揚げ四川風	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	生揚げ 豚肉 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ 赤ピーマン なら						
	主菜	B チーズタッカルビ	サラダ油 さつまいも 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 人参 長ねぎ						
	副菜	中華サラダ	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 大根 玉葱						
	副菜	海鮮炒め 杏仁豆腐	サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉	いか 海老 オイスターソース	にんにく 生姜 チンゲン菜 玉葱						
27木	主食	ごまじゃこご飯	米 押麦 ごま油 ごま	ちりめんじゃこ							2/19 (水)
	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						
	主菜	B 魚と高野豆腐の揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	モウカサメ 高野豆腐	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸						
	副菜	じゃが芋のそぼろ煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖	鶏肉	生姜 玉葱 人参 いんげん						
	副菜	茎わかめサラダ 金時豆きな粉	サラダ油 ごま油	茎わかめ	もやし キャベツ 玉葱						
28金	主食	食パン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳							2/20 (木)
	主菜	A 豆腐の味噌シチュー	サラダ油 バター 小麦粉	鶏肉 豆腐 調理用牛乳 いんげん豆 チーズ 味噌	にんにく 人参 玉葱 しめじ 小松菜						
	主菜	B 鰯のトマトソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	さわら	玉葱 マッシュルーム トマト缶						
	副菜	フレンチサラダ	サラダ油		キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉葱						
	副菜	たらマヨポテト 人参アーモンドソテー	じゃが芋 サラダ油 卵不使用マヨネーズ	たらこ	にんにく						

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・ピーナッツは今月に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。

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	804
たんぱく質 g	27.0~41.5	30.0	31.1
脂質 g	18.4~27.7	26.4	25.8

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ください♪♪