

令和7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	大豆	ごま											
2月	牛乳	主食	ご飯	米																
		主菜	A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
			B 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											
			小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ もやし														
			さつま芋の甘煮	さつま芋 上白糖																
3月	牛乳	主食	ご飯	米																
		主菜	A 鯖のピリ辛グリル	ごま油	さば	生姜 にんにく														
			B カムジャタン風	でん粉 揚げ油 じゃが芋 サラダ油 三温糖 ごま ごま油	鶏肉 味噌	生姜 筍 人参 にんにく 玉葱														
			厚揚げともやしの中華炒め	ごま油 上白糖 でん粉	生揚げ 豚肉 オイスターソース	もやし 長ねぎ 生姜														
			こんにやくサラダ	こんにやく サラダ油	生わかめ	きゅうり 玉葱														
4月	牛乳	主食	ご飯	米																
		主菜	A ふくさ卵	春雨 サラダ油 上白糖	卵 鶏肉 オイスターソース	人参 にら 長ねぎ	卵													
			B きすと竹輪の天ぷら	てんぷら粉(卵) 揚げ油	きす 竹輪 青のり		卵		小麦											
			糸寒天辛子和え	ごま	糸寒天	キャベツ きゅうり 人参														
			甘辛じゃこナッツ	アーモンド 三温糖	ちりめんじゃこ															
5月	牛乳	主食	はちみつレモントースト	小麦粉 ショートニング 上白糖 バター マーガリン はちみつ グラニュー糖	脱脂粉乳	レモン		小麦												
		主菜	A 魚のイタリアンソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	モウカサメ	にんにく 玉葱 ビーマン マッシュルーム														
			B 魚介のトマト煮	オリーブ油 バター 小麦粉 三温糖	海老 いか いんげん豆	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム		乳	小麦	大豆										
			バジルサラダ	オリーブ油	ひよこ豆	キャベツ 赤ビーマン 水菜 玉葱 にんにく バジル														
			ウインナーソーテー	サラダ油	ウインナー	ほうれん草 玉葱 にんにく コーン														
6月	牛乳	主食	ご飯	米																
		主菜	A 豚丼(具)	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	豚肉	玉葱 人参														
			B チキンカツ	小麦粉 パン粉 揚げ油	鶏肉 卵		卵		小麦											
			ひじき炒り卵	サラダ油	鶏肉 干ひじき 卵	玉葱 いんげん	卵													
			ごぼうサラダ	サラダ油 三温糖 ごま		ごぼう 人参 きゅうり 玉葱														
9月	牛乳	主食	ご飯	米																
		主菜	A 鰯の香草パン粉焼き	卵不使用マヨネーズ パン粉 オリーブ油	あじ	にんにく			小麦											
			B ドライカレー	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 ビーマン トマト缶		乳	小麦											
			青大豆サラダ	サラダ油	青大豆	小松菜 キャベツ 人参 玉葱														
			10月	牛乳	主食	ご飯	米													
主菜	A 鰯の香草パン粉焼き	卵不使用マヨネーズ パン粉 オリーブ油			あじ	にんにく			小麦											
	B ドライカレー	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 ビーマン トマト缶		乳	小麦											
	青大豆サラダ	サラダ油			青大豆	小松菜 キャベツ 人参 玉葱														
	11月	牛乳			主食	ご飯	米													
主菜			A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
			B 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											
			小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ もやし														
			12月	牛乳	主食	ご飯	米													
主菜	A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉			豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
	B 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											
	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油			味噌	小松菜 キャベツ もやし														
	13月	牛乳			主食	ご飯	米													
主菜			A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
			B 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											
			小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ もやし														
			14月	牛乳	主食	ご飯	米													
主菜	A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉			豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
	B 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											
	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油			味噌	小松菜 キャベツ もやし														
	15月	牛乳			主食	ご飯	米													
主菜			A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
			B 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											
			小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ もやし														
			16月	牛乳	主食	ご飯	米													
主菜	A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉			豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
	B 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											
	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油			味噌	小松菜 キャベツ もやし														
	17月	牛乳			主食	ご飯	米													
主菜			A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
			B 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											
			小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ もやし														
			18月	牛乳	主食	ご飯	米													
主菜	A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉			豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
	B 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											
	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油			味噌	小松菜 キャベツ もやし														
	19月	牛乳			主食	ご飯	米													
主菜			A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
			B 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											
			小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ もやし														
			20月	牛乳	主食	ご飯	米													
主菜	A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉			豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
	B 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											
	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油			味噌	小松菜 キャベツ もやし														
	21月	牛乳			主食	ご飯	米													
主菜			A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
			B 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											
			小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ もやし														
			22月	牛乳	主食	ご飯	米													
主菜	A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉			豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
	B 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											
	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油			味噌	小松菜 キャベツ もやし														
	23月	牛乳			主食	ご飯	米													
主菜			A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
			B 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											
			小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ もやし														
			24月	牛乳	主食	ご飯	米													
主菜	A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉			豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
	B 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											
	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油			味噌	小松菜 キャベツ もやし														
	25月	牛乳			主食	ご飯	米													
主菜			A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
			B 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											
			小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ もやし														
			26月	牛乳	主食	ご飯	米													
主菜	A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉			豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
	B 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											
	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油			味噌	小松菜 キャベツ もやし														
	27月	牛乳			主食	ご飯	米													
主菜			A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
			B 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											
			小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ もやし														
			28月	牛乳	主食	ご飯	米													
主菜	A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉			豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
	B 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											
	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油			味噌	小松菜 キャベツ もやし														
	29月	牛乳			主食	ご飯	米													
主菜			A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
			B 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											
			小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ もやし														
			30月	牛乳	主食	ご飯	米													
主菜	A 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉			豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ														
	B 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											
	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油			味噌	小松菜 キャベツ もやし														
	31月	牛乳			主食	ご飯	米													

令和7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	牛乳	小麦	大豆	ごま	
17 火	牛乳	主食 ご飯	米							6/10 (火)
	主菜 A ひよこ豆と豚肉のカレー煮	サラダ油 ジャガイモ 小麦粉 バター	ひよこ豆 豚肉	玉葱 にんにく 生姜 人参 マッシュルーム		乳	小麦			
	主菜 B いかセサミフライ	小麦粉 パン粉 ごま 揚げ油	いか 卵		卵	小麦			ごま	
	副菜 とうもろこし			とうもろこし						
	副菜 ペンネのトマトソース	オリーブ油 マカロニ	ベーコン	玉葱 ビーマン にんにく トマト缶			小麦			
18 水	牛乳	主食 ご飯	米							6/11 (水)
	主菜 A 肉野菜味噌炒め	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	生姜 玉葱 キャベツ 赤ピーマン しめじ にんにく				大豆		
	主菜 B 鰯の蒲焼き風	でん粉 揚げ油 三温糖	あじ	生姜						
	副菜 筑前煮	サラダ油 糸こんにゃく 三温糖	大豆 鶏肉	生姜 ごぼう 人参 筍 れんこん 干し椎茸 いんげん				大豆		
	副菜 ダイコンサラダ おかかマヨポテト	サラダ油 ごま じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	おかか	コーン 大根 きゅうり 玉葱					ごま	
19 木	牛乳	主食 ご飯	米							6/12 (木)
	主菜 A 白身魚の黒酢あん	でん粉 揚げ油 三温糖	メルルーサ	生姜 赤ピーマン ビーマン 長ねぎ						
	主菜 B 生揚げ四川風	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	生揚げ 豚肉 海老 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ 赤ピーマン にはら			小麦	大豆		
	副菜 黒糖蒸しパン	バター 黒砂糖 小麦粉	調理用牛乳 卵		卵	乳	小麦			
	副菜 こんにゃく中華和え もやしキムチ炒め	こんにゃく ごま油 ごま サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱 小松菜 もやし 白菜キムチ にんにく					ごま	
20 金	牛乳	主食 あしたばパン	小麦粉 上白糖 ショートニング	脱脂粉乳	あしたば	乳	小麦			6/13 (金)
	主菜 A キャベツとベーコンのクリーム煮	サラダ油 小麦粉 バター	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳	キャベツ 人参 玉葱 しめじ	乳	小麦				
	主菜 B 小海老のマカロニグラタン	マカロニ サラダ油 小麦粉 バター	海老 鶏肉 ひよこ豆 調理用牛乳 チーズ	玉葱 マッシュルーム	乳	小麦	大豆			
	副菜 ポテトサラダ きびなごのカレー揚げ チーズ	じゃが芋 サラダ油 上白糖 卵不使用マヨネーズ でん粉 揚げ油		人参 きゅうり コーン 玉葱 きびなご チーズ					乳	
	副菜 冷凍みかん(別付)			冷凍みかん						
23 月	牛乳	主食 ご飯	米							6/16 (月)
	主菜 A 揚げ出し豆腐 肉味噌あん	でん粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 豚肉 味噌	玉葱 生姜	卵			大豆		
	主菜 B 鯖の味噌焼き	三温糖	さば 味噌	生姜 長ねぎ						
	副菜 野菜のうま煮 生姜ドレッシングサラダ	サラダ油 こんにゃく 上白糖 サラダ油	鶏肉	人参 筍 干し椎茸 キャベツ 小松菜 人参 玉葱 生姜						
	副菜 ミックスフルーツ			パイン缶 黄桃缶						
24 火	牛乳	主食 ご飯	米							6/17 (火)
	主菜 A 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						
	主菜 B 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	でん粉 揚げ油 こんにゃく サラダ油 三温糖	鶏肉 高野豆腐	生姜 玉葱 人参 干し椎茸				大豆		
	副菜 小松菜の梅じゃこ和え 青のりしらたき	ごま油 三温糖 サラダ油 三温糖 しらたき	ちりめんじゃこ 青のり	小松菜 キャベツ 大根 梅干し						
	副菜 ごま豆乳プリン	三温糖 ごま	豆乳 調理用牛乳 アガー			乳		大豆	ごま	
25 水	牛乳	主食 とうもろこしとハムの中華炒めご飯	米 ごま油	ハム	コーン 玉葱 ビーマン					6/18 (水)
	主菜 A 焼きいか ねぎソース	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	いか	生姜 長ねぎ にんにく						
	主菜 B ジャンボ餃子	ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油	豚肉	キャベツ にはら 長ねぎ にんにく 生姜			小麦			
	副菜 ナムル わかめ炒め	サラダ油 ごま ごま油 サラダ油		もやし ほうれん草 人参 にんにく 玉葱					ごま	
	副菜 杏仁フルーツ	サラダ油	生わかめ ちりめんじゃこ	黄桃缶 パイン缶		乳				
26 木	牛乳	主食 チキンピラフ	米 バター	鶏肉	玉葱 ビーマン マッシュルーム	乳				6/19 (木)
	主菜 A ポークビーンズ	サラダ油 ジャガイモ 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		乳	小麦	大豆		
	主菜 B ツナのチーズオムレツ	サラダ油	卵 ツナ ひよこ豆 調理用牛乳 チーズ	玉葱 ほうれん草	卵	乳				
	副菜 レモンドレッシングサラダ たらこペンネ	サラダ油 オリーブ油 マカロニ		キャベツ きゅうり レモン 玉葱 たらこ			小麦			
	副菜 人参アーモンドソテー	アーモンド オリーブ油		人参						
27 金	牛乳	主食 ご飯	米							6/20 (金)
	主菜 A すき焼き卵とじ	サラダ油 しらたき 三温糖	豚肉 豆腐 卵	人参 玉葱 グリンピース	卵			大豆		
	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 切干大根サラダ きんぴらごぼう	サラダ油 サラダ油 三温糖 ごま		切干大根 キャベツ きゅうり 玉葱 ごぼう 人参					ごま	
	副菜 白玉みかん	白玉もち 上白糖		みかん缶						
30 月	牛乳	主食 ご飯	米							6/23 (月)
	主菜 A 大豆とじゃが芋の和風グラタン	じゃが芋 サラダ油	ツナ 大豆 味噌 チーズ	生姜 人参 玉葱 トマト		乳		大豆		
	主菜 B 鶏肉のごま味噌煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま でん粉	生揚げ 鶏肉 味噌	生姜 大根 玉葱 人参 しめじ 長ねぎ				大豆	ごま	
	副菜 塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	キャベツ 小松菜 人参 玉葱						
	副菜 レバーのかりん揚げ 甘夏みかんゼリー	でん粉 揚げ油 三温糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 みかんゼリー 甘夏みかん缶		乳				

* 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。

* 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。

* 13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	802	813
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.6	31.8
脂質 g	18.4~27.7	26.2	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♪