令和7年度9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) 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	アレルギー表示 卵	乳	小麦	えびかに	大豆	ごま	予約取消最終日
2 火	牛乳	主食	ご飯	米									8/26 (火)
		主菜	鯖の文化干し 茹で野菜添え	サラダ油	さばの文化干し	もやし 赤ピーマン							
		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 コーン 玉ねぎ						ごま	
			高野豆腐の唐揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐 青のり						大豆		
			豚汁	ごま油 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 みそ	ごぼう 大根 人参 長ねぎ							
3 水	牛乳	主食	ご飯	米									8/27 (水)
		主菜	鶏の唐揚げ	でん粉 揚げ油	鶏肉	にんにく 生姜							
		副菜	切干大根サラダ	サラダ油		切干大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ							
			じゃが芋の金平	サラダ油 じゃが芋 三温糖	豚肉	人参 干し椎茸 いんげん							
			すまし汁	こんにゃく	豆腐	たけのこ 人参 長ねぎ					大豆		
4 木	牛乳	主食	ご飯	米									8/28 (木)
		主菜	オムレツ	サラダ油	豚肉 いんげん豆 チーズ 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉ねぎ ほうれん草	卵	乳					
		副菜	ダイコーンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ							
			小鰯のカレー揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし								
			ABCパスタスープ	ABCパスタ	ベーコン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム			小麦				
5 金	牛乳	主食	ご飯	米									8/29 (金)
		主菜	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	玉ねぎ 長ねぎ 赤ピーマン にんにく 生姜 トマト缶							
		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	
			中華スープ	ごま油		人参 たけのこ きくらげ にら 長ねぎ							
			杏仁豆腐		杏仁豆腐	甘夏みかん缶		乳					
8 月	牛乳	主食	ご飯	米									9/1 (月)
		主菜	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 玉ねぎ いんげん 干し椎茸							
		副菜	もやしの辛子和え	サラダ油 ごま油		もやし きゅうり 人参 コーン							
			竹輪の磯辺揚げ	小麦粉 揚げ油	竹輪 卵 青のり		卵		小麦				
			大根のみそ汁		油揚げ 生わかめ みそ	大根 長ねぎ					大豆		
9 火	牛乳	主食	黒砂糖パン	小麦粉 ショートニング 黒砂糖	脱脂粉乳			乳	小麦				9/2 (火)
		主菜	マカロニのクリーム煮	バター 小麦粉 サラダ油 マカロニ	調理用牛乳 いんげん豆 鶏肉 えび チーズ	玉ねぎ 人参		乳	小麦	えび			
		副菜	グリーンサラダ	サラダ油 上白糖		ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉ねぎ							
			ガーリックポテト	じゃが芋 揚げ油									
			冷凍もも			黄桃							
10 水	牛乳	主食	ご飯	米									9/3 (水)
		主菜	五目旨煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉 みそ	ごぼう 人参 たけのこ 玉ねぎ					大豆		
		副菜	魚のかりん揚げ	でん粉 揚げ油 三温糖	モウカサメ	生姜							
			もずく汁		もずく	大根 長ねぎ えのきたけ							
			みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶							
11 木	牛乳	主食	ご飯	米									9/4 (木)
		主菜	秋刀魚の中華あんかけ	でん粉 揚げ油 三温糖	さんま	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン にんにく							
		副菜	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり もやし コーン 玉ねぎ							
			煮卵		うずら卵		卵						
			春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	たけのこ 人参 きくらげ 長ねぎ							
12 金	牛乳	主食	バターライス	米 バター				乳					9/5 (金)
		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	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 玉ねぎ							
			ペンネソテー	マカロニ オリーブ油		玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく			小麦				
			フルーツポンチ	サイダーゼリー サイダー		ナタデココ パイン缶 黄桃缶							
16 火	牛乳	主食	ご飯	米									9/8 (月)
		主菜	大豆つくね	サラダ油 でん粉 パン粉 三温糖	鶏肉 豆腐 大豆 卵	玉ねぎ 生姜 干し椎茸	卵		小麦		大豆		
		副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 三温糖 ごま		ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ						ごま	
			きびなごの唐揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜							
			にらと卵のみそ汁		卵 みそ	玉ねぎ にら えのきたけ	卵						

2学期からあたたかい献立の提供が始まります。初日はリクエストに

すまし汁は、うるめいわし、さば、昆布から出汁を取ります。出汁のうまみを味わい

汁物の代わりに冷凍もも が付きます。

沖縄産のもずくが入った汁物です。

汁物の代わりに、さっぱりとしたフルーツポンチが付きま

※マークシートでの申込締切は　7月　日までです。

令和7年度9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) 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	アレルギー表示 卵	乳	小麦	えび かに	大豆	ごま	予約取消最終日
17 水	ミルク コーヒー	主食 ご飯	米									9/9 (火)
		主菜 鰯フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	いわし 卵		卵		小麦				
		副菜 ラタトゥイユ	オリーブ油		にんにく なす ズッキーニ 玉ねぎ トマト缶							
		副菜 さつま芋のレモン煮	さつま芋 上白糖 はちみつ		レモン							
		副菜 キャベツスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ							
18 木	牛乳	主食 ナン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳			乳	小麦				9/10 (水)
		主菜 タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんにく		乳					
		副菜 フライドポテト	じゃが芋 揚げ油	青のり								
		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							
		副菜 キーマカレー	サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶		乳	小麦				
		副菜 梨			梨							
19 金	牛乳	主食 わかめご飯	米	わかめ								9/11 (木)
		主菜 鶏と生揚げのごまみそ煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま でん粉	生揚げ 鶏肉 みそ	生姜 大根 玉ねぎ 人参 しめじ 万能ねぎ					大豆	ごま	
		副菜 お浸し		おかか	もやし 小松菜							
		副菜 レバーソース味	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 玉ねぎ		乳					
		副菜 冷凍パイン			パイン							
22 月	牛乳	主食 ご飯	米									9/12 (金)
		主菜 豆鯵の唐揚げ	でん粉 揚げ油	豆あじ								
		副菜 きんぴら	サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま	さつま揚げ	ごぼう 人参						ごま	
		副菜 キャベツの香味だれ			キャベツ きゅうり 生姜							
		副菜 じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	油揚げ みそ	人参 玉ねぎ					大豆		
		副菜 フルーツ白玉	白玉もち 上白糖		パイン缶 黄桃缶							
24 水	牛乳	主食 シュガーバタートースト	小麦粉 ショートニング 上白糖 グラニュー糖 マーガリン バター	脱脂粉乳			乳	小麦				9/16 (火)
		主菜 鮭のマリネ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	鮭	玉ねぎ 赤ピーマン							
		副菜 ほうれん草と卵のサラダ	サラダ油	卵	もやし ほうれん草 玉ねぎ	卵						
		副菜 チーズ		チーズ			乳					
		副菜 コーンスープ		ひよこ豆	コーン 玉ねぎ 人参							
25 木	牛乳	主食 チャーハン	米 サラダ油 ごま油	焼き豚 えび	長ねぎ グリンピース				えび			9/17 (水)
		主菜 いかのカレー揚げ	でん粉 揚げ油	いか								
		副菜 こんにゃく和え	こんにゃく サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ							
		副菜 きくらげスープ	ごま油	豆腐	玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜					大豆		
		副菜 アロエフルーツ			アロエシロップ漬け 黄桃缶 甘夏みかん缶							
26 金	牛乳	主食 ご飯	米									9/18 (木)
		主菜 高野豆腐の卵とじ	三温糖	鶏肉 高野豆腐 卵	玉ねぎ グリンピース	卵				大豆		
		副菜 白菜の甘酢和え	上白糖	糸昆布	白菜 きゅうり 人参							
		副菜 豆じゃこ	でん粉 揚げ油 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ						大豆		
		副菜 けんちん汁	ごま油 じゃが芋 こんにゃく	油揚げ	ごぼう 大根 人参 長ねぎ					大豆		
29 月	牛乳	主食 ハヤシライス	米 サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター デミグラスソース(小麦)	豚肉 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム		乳	小麦				9/19 (金)
		主菜 豆腐ハンバーグ	サラダ油 パン粉 上白糖	豆腐 豚肉 大豆 卵	生姜 玉ねぎ 干し椎茸	卵		小麦		大豆		
		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 コーン 玉ねぎ							
		副菜 ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶 パイン缶							
30 火	牛乳	主食 ご飯	米									9/22 (月)
		主菜 大豆とじゃが芋の和風グラタン	じゃが芋 サラダ油 でん粉	ツナ 大豆 いんげん豆 みそ チーズ	生姜 人参 玉ねぎ トマト缶		乳			大豆		
		副菜 もやしときゅうりのサラダ	サラダ油	生わかめ	きゅうり もやし 玉ねぎ							
		副菜 人参しりしり	サラダ油 三温糖	卵	人参	卵						
		副菜 なめこのみそ汁		豆腐 みそ	大根 なめこ 長ねぎ					大豆		

ナンはキーマカレーを付けて食べ

汁物の代わりに冷凍パインが付きます。

ご飯にハヤシルウをかけて食べましょう。

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、かに・えび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	797
たんぱく質 g	27.0~41.5	30.8
脂質 g	18.4~27.7	25.5

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。