

令和7年度12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	北 か	大 豆	
1 月	牛 乳	主食 ご飯	米								11/21 (金)
		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 ごま和え	ごま 上白糖		小松菜 もやし 人参					ごま	
		副菜 小鰯の香味揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし	生姜 にんにく						
		副菜 大根のみそ汁		油揚げ 生わかめ みそ	大根 長ねぎ				大豆		
2 火	牛 乳	主食 ご飯	米								11/25 (火)
		主菜 マカロニグラタン	マカロニ サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 調理用牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ		乳	小麦			
		副菜 ごぼうサラダ	サラダ油 上白糖 ごま		ごぼう コーン きゅうり 玉ねぎ				ごま		
		副菜 人参アーモンドソテー	アーモンド サラダ油		人参						
		副菜 野菜スープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ キャベツ ほうれん草						
3 水	牛 乳	主食 麦ご飯	米 押麦								11/26 (水)
		主菜 照り焼き鶏つくね	サラダ油 パン粉 でん粉 三温糖	鶏肉 豆腐 高野豆腐 卵	生姜 玉ねぎ 人参 れんこん	卵	小麦	大豆			
		副菜 茎わかめ和え	サラダ油	茎わかめ	もやし きゅうり 玉ねぎ						
		副菜 田舎汁	じゃが芋 こんにゃく	油揚げ	大根 人参 長ねぎ			大豆			
		副菜 みかん	みかん		みかん						
4 木	牛 乳	主食 ご飯	米								11/27 (木)
		主菜 魚のフリット	小麦粉 でん粉 サラダ油 上白糖 揚げ油	マンダイ 卵	にんにく	卵	小麦				
		副菜 くるめパスタ	東久留米産の柳久保小麦や野菜をふんだんに取り入れた献立です。	マカロニ サラダ油 三温糖 でん粉	ツナ	玉ねぎ 大根 しめじ 大根(葉)		小麦			
		副菜 旬野菜のサラダ		サラダ油		白菜 小松菜 コーン 玉ねぎ					
		副菜 ミネストローネ		オリーブ油 もち麦 三温糖	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶					
5 金	牛 乳	副菜 さつまいもとりんごのケーキ	小麦粉 柳久保小麦粉 さつま芋 バター マーガリン 上白糖	卵	りんご缶	卵	乳	小麦			11/28 (金)
		主食 ご飯	米								
		主菜 生揚げのコチュジャン炒め	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ	ピーマン 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ 小松菜				大豆		
		副菜 春雨サラダ	春雨 サラダ油 三温糖		人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ						
		副菜 コーンと卵のスープ	でん粉	卵	玉ねぎ 人参 万能ねぎ コーン	卵					
8 月	牛 乳	副菜 杏仁フルーツ		杏仁豆腐	黄桃缶 パイン缶		乳				12/1 (月)
		主食 ご飯	米								
		主菜 いわしの蒲焼風	でん粉 揚げ油 三温糖	いわし	生姜						
		副菜 お浸し		おかか	もやし 小松菜 人参						
		副菜 ごましょゆポテト	じゃが芋 バター ごま				乳		ごま		
9 火	牛 乳	副菜 わかめと豆腐のみそ汁		豆腐 生わかめ みそ	玉ねぎ 長ねぎ				大豆		12/2 (火)
		主食 ご飯	米								
		主菜 高野豆腐と魚の揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	モウカサメ 高野豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸				大豆		
		副菜 小松菜のみそ和え	三温糖 ごま油	みそ	小松菜 キャベツ						
		副菜 ひじきふりかけ	上白糖 ごま	干ひじき 粉かつお					ごま		
10 水	牛 乳	副菜 沢煮椀	こんにゃく	豚肉	大根 人参 長ねぎ						12/3 (水)
		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			
		主菜 いかフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	いか 卵		卵	小麦				
		副菜 マスタードドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ 水菜 人参 玉ねぎ						
		副菜 ポテトチャウダー	サラダ油 ジャガイモ コーンスターク バター	いんげん豆 調理用牛乳	玉ねぎ 人参		乳				
11 木	牛 乳	副菜 みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶						12/4 (木)
		主食 わかめご飯	米 押麦	わかめ							
		主菜 千草焼き	サラダ油 上白糖	卵 鶏肉 豆腐	人参 ほうれん草 長ねぎ	卵			大豆		
		副菜 わかさぎの天ぷら	小麦粉 揚げ油	わかさぎ 卵		卵	小麦				
		副菜 白菜の甘酢和え	上白糖	糸昆布	白菜 きゅうり						
		副菜 豚汁	ごま油 ジャガイモ こんにゃく	豚肉 みそ	ごぼう 大根 人参 長ねぎ						

※マークシートでの申込締切は  
11月1日までです。



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	大豆	ごま	
12 金	牛 乳	主食 ご飯	米								12/5 (金)
		主菜 ホイコーロー	サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 みそ	生姜 にんにく たけのこ ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ 干し椎茸						
		副菜 ガーリックポテト	じゃが芋 揚げ油								
		きくらげスープ	ごま油	豆腐	人参 きくらげ にら 長ねぎ					大豆	
		りんご			りんご						
15 月	牛 乳	主食 チキンカレーライス	ご飯にカレーをかけ て食べまし う。うずらの 卵トッピング でアレンジも するのもお	米 サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	乳	小麦			12/8 (月)
		主菜 魚のフライ		小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	モウカサメ 卵		卵	小麦			
		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					
		うずらの卵のカレー煮	上白糖	うずら卵			卵				
16 火	牛 乳	主食 麦ご飯		米 押麦							12/9 (火)
		主菜 豚肉のすき焼き風煮	鉄分豊富 なレバーを から揚げに してから ソースを絡 めます。	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	干し椎茸 白菜 長ねぎ 小松菜	小麦	大豆			
		副菜 切干大根サラダ		サラダ油		切干大根 もやし きゅうり 玉ねぎ					
		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				
		寒天フルーツ			寒天	黄桃缶 パイン缶					
17 水	牛 乳	主食 ご飯		米							12/10 (水)
		主菜 韓国風肉野菜炒め		サラダ油 ピーフン 三温糖 ごま油 でん粉 ごま	豚肉 オイスターソース	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 ピーマン				ごま	
		副菜 こんにゃく和え		こんにゃく ごま油		キャベツ 人参 玉ねぎ					
		さつま芋のアーモンド絡め		さつま芋 揚げ油 上白糖 アーモンド							
		中華スープ		ごま油		人参 白菜 きくらげ にら 長ねぎ					
18 木	牛 乳 マ ス カ ッ ト	主食 バターライス		米 バター			乳				12/11 (木)
		主菜 ポテトキッシュ		サラダ油 じゃが芋	卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ ほうれん草	卵	乳			
		副菜 マカロニサラダ		マカロニ サラダ油 上白糖 卵不使用マヨネーズ		キャベツ きゅうり		小麦			
		きびなごのガーリック揚げ		でん粉 揚げ油	きびなご						
		白菜とベーコンのスープ		サラダ油	ベーコン	玉ねぎ 人参 白菜					
19 金	牛 乳	主食 ご飯		米							12/12 (金)
		主菜 揚げ鯛の照り焼きソース		でん粉 揚げ油 三温糖	ぶり	生姜					
		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					
		五目豆		こんにゃく 三温糖	大豆 竹輪	人参 ごぼう			大豆		
22 月	牛 乳	玉ねぎのみそ汁			油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 えのき たけ 長ねぎ			大豆		12/15 (月)
		主食 麦ご飯	12月22日 は冬至献立 です。	米 押麦							
		主菜 鰯のゆずみそ焼き		上白糖	さわらみそ	ゆず					
		副菜 高野豆腐の唐揚げ		でん粉 揚げ油	高野豆腐				大豆		
		かぼちゃのごま和え		ごま 上白糖		かぼちゃ			ごま		
23 火	牛 乳	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		12/16 (火)
		主食 ご飯		米							
		主菜 ポークビーンズ	にんにくとか レー粉の 入ったドレッ シングで和 えたスペー シーな味付 けのサラダ	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 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	乳	小麦	大豆		
		副菜 チーズ		サラダ油 上白糖		人参 もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ					
		ポトフ			チーズ		乳				
24 水	牛 乳	主食 コッペパン	クリスマスをイメージした 献立です。ナタデコは 星型になっています。	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳						12/17 (水)
		主菜 フライドチキン		でん粉 白玉粉 揚げ油	鶏肉	にんにく					
		副菜 マカロニナポリタン		サラダ油 マカロニ	ウインナー	人参 玉ねぎ ピーマン		小麦			
		コーンスープ		じゃが芋	いんげん豆 調理用牛乳	人参 玉ねぎ コーン	乳				
		カクテルゼリー			カクテルゼリー(大豆・もも・りんご)	ナタデコ			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。

\*ちりめんじやこ・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	30.8
脂質 g	18.4~27.7	25.3

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。