

令和7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	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	そば	大豆	
2月	牛乳	主食	ご飯	米								1/26 (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	塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ						
			青のりポテト	じゃが芋	あおのり粉							
			沢煮椀	糸こんにゃく	豚肉	大根 人参 長ねぎ						
3火	牛乳	主食	ご飯	米								1/27 (火)
		主菜	鰯の蒲焼き風	でん粉 揚げ油 三温糖	いわし	生姜						
		副菜	ごま和え	ごま 上白糖		ほうれん草 もやし 人参					ごま	
			ひじきの煮物	三温糖	干ひじき 油揚げ 大豆						大豆	
			のっぺい汁	里芋 でん粉		ごぼう 大根 人参 しめじ 長ねぎ						
4水	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			1/28 (水)
		主菜	ツナのチーズキッシュ	サラダ油	卵 生クリーム ツナ チーズ	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム	卵	乳				
		副菜	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ						
			わかさぎの唐揚げ	でん粉 揚げ油	わかさぎ	生姜						
			クリームシチュー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参		乳	小麦			
5木	牛乳	主食	ご飯	米								1/29 (木)
		主菜	豚キムチ生揚げ	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ にら 白菜キムチ					大豆	
		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 玉ねぎ						
			春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	人参 きくらげ 長ねぎ						
			柑橘類			柑橘類						
6金	牛乳	主食	麦ご飯	米 押麦								1/30 (金)
		主菜	いかのさらさ揚げ	でん粉 揚げ油	いか	生姜						
		副菜	白菜のおかか和え		おかか	白菜 小松菜 もやし						
			人参しりしり	サラダ油 三温糖	卵	人参	卵					
			根菜のごま汁	じゃが芋 こんにゃく ごま	味噌	大根 人参 ほうれん草					ごま	
9月	牛乳	主食	ご飯	米								2/2 (月)
		主菜	れんこん豆腐ハンバーグ	サラダ油 パン粉 上白糖	豆腐 豚肉 大豆 卵	れんこん 生姜 玉ねぎ	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						
			切干大根の煮付け	上白糖	さつま揚げ	人参 切干大根						
			豚汁	ごま油 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 味噌	ごぼう 大根 人参 長ねぎ						
10火	牛乳	主食	麦ご飯	米 押麦								2/3 (火)
		主菜	大根のピリ辛そぼろ炒め	サラダ油 春雨 でん粉	豚肉 レンズ豆 味噌	生姜 にんにく 大根 長ねぎ たけのこ 人参						
		副菜	ナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 きゅうり にんにく					ごま	
			レバーケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜		乳				
			チンゲン菜スープ	ごま油	鶏肉	チンゲン菜 人参 長ねぎ						
12木	牛乳	主食	ご飯	米								2/4 (水)
		主菜	鯖のトマトソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	さわら	玉ねぎ マッシュルーム トマト缶						
		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			
			ポトフ		ウインナー	大根 人参 玉ねぎ 小松菜						
			みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶						
13金	牛乳	主食	ご飯	米								2/5 (木)
		主菜	鶏の唐揚げ バター醤油ポテト添え	でん粉 揚げ油 じゃが芋 バター 上白糖	鶏肉	にんにく 生姜		乳				
		副菜	ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ						
			ミネストローネ	オリーブ油 三温糖	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶						
			チョコケーキ	チョコレート バター マーガリン 上白糖 小麦粉 ココア	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。



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	そば	大豆	
16月	主 食	ご飯	米							2/6 (金)
	主 菜	鯖の竜田揚げ おろしソース	でん粉 揚げ油 三温糖	さば 	生姜 大根 しめじ 万能ねぎ					
	副 菜	ほうれん草とさつま芋のごま和え	さつま芋 ごま 上白糖		ほうれん草 もやし				ごま	
	副 菜	うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵		卵				
	副 菜	わかめと豆腐の味噌汁		生わかめ 豆腐 味噌					大豆	
17火	主 食	ご飯	米							2/9 (月)
	主 菜	じゃがミートグラタン	じゃが芋 サラダ油 でん粉	豚肉 ピザチーズ	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶	乳				
	主 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	小鯛のガーリック揚げ	でん粉 揚げ油	小さいわし						
	副 菜	ジュリエンスープ		ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参					
18水	主 食	ご飯	米							2/10 (火)
	主 菜	白身魚のバーベキューソース	でん粉 揚げ油	メルルーサ	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご 赤ピーマン ピーマン					
	主 菜	マセドアンサラダ	じゃが芋 サラダ油		コーン 人参 きゅうり 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 トマト缶	乳	小麦			
	副 菜	ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶 パイン缶					
19木	主 食	わかめご飯	米	わかめ						2/12 (木)
	主 菜	擬製豆腐	サラダ油 上白糖	卵 豆腐 鶏肉	人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸	卵			大豆	
	主 菜	もやし辛子和え	サラダ油 ごま油		もやし きゅうり コーン					
	副 菜	大学芋	さつま芋 揚げ油 上白糖 水あめ ごま						ごま	
	副 菜	田舎汁	こんにゃく		大根 人参 えのきたけ 長ねぎ					
20金	主 食	ご飯	米							2/13 (金)
	主 菜	鮭の南蛮漬け	でん粉 揚げ油 三温糖	鮭	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ					
	主 菜	れんこんサラダ	サラダ油 ごま	ちりめんじゃこ	れんこん きゅうり 水菜 玉ねぎ				ごま	
	副 菜	大根のひき肉炒め	ごま油	豚肉	人参 大根					
	副 菜	にらと卵の味噌汁		卵 味噌	玉ねぎ にら 白菜	卵				
24火	主 食	こぎつねご飯	米 上白糖 三温糖	油揚げ					大豆	2/16 (月)
	主 菜	鯛の野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 三温糖 ごま油	ぶり 	生姜 玉ねぎ ピーマン たけのこ 人参 干し椎茸					
	主 菜	炒り鶏	こんにゃく サラダ油 三温糖	鶏肉	人参 ごぼう れんこん					
	副 菜	キャベツの香味だれ			キャベツ きゅうり 生姜					
	副 菜	もずく汁		もずく	大根 長ねぎ えのきたけ					
25水	主 食	麦ご飯	米 押麦							2/17 (火)
	主 菜	豆腐味噌カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 味噌		卵	小麦		大豆	
	主 菜	わかめときゅうりの甘酢和え	三温糖	生わかめ	キャベツ きゅうり					
	副 菜	きんぴらごぼう	サラダ油 三温糖	さつま揚げ	ごぼう 人参					
	副 菜	すまし汁		鶏肉	長ねぎ 人参 たけのこ ほうれん草					
26木	主 食	シュガー揚げパン 	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳		乳	小麦			2/18 (水)
	主 菜	ハニーマスタードチキン マカロニ添え	はちみつ オリーブ油 マカロニ	鶏肉	玉ねぎ ピーマン にんにく		小麦			
	主 菜	こんにゃくサラダ	こんにゃく サラダ油		キャベツ きゅうり 玉ねぎ					
	副 菜	チーズ		チーズ		乳				
	副 菜	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				
27金	主 食	ご飯	米							2/19 (木)
	主 菜	鯖のピリ辛グリル	ごま油 サラダ油	さば	生姜 にんにく もやし					
	主 菜	パンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油		きゅうり 人参 玉ねぎ					
	副 菜	麻婆豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 味噌	長ねぎ たけのこ にら 干し椎茸 生姜 にんにく				大豆	
	副 菜	アロエフルーツ			アロエシロップ漬け パイン缶 甘夏みかん缶					

材料の都合により料理を変更する場合があります。

\*特定原材料のうち、そば・ピーナッツ・くるみを除く5品目と

大豆、ごまについてアレルギー表示しています。

\*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	799
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.1
脂質 g	18.4~27.7	26.3

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。