

令和7年度3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	かえ にび	大豆	
2月	主 食	ご飯	米							2/20 (金)
	主 菜	チリコンカン	サラダ油 ジャガ芋 パター 小麦粉	キドニービーンズ 豚肉 いんげん豆		乳	小麦			
	副 菜	アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油							
		ABCバスタースープ	ABCバスタ	ベーコン			小麦			
		柑橘類		玉ねぎ 人参 マッシュルーム						
3月	主 食	わかめご飯	米	わかめ						2/24 (火)
	主 菜	白身魚の三色あんかけ	でん粉 揚げ油 ごま油 上白糖	メルルーサ						
	副 菜	千草和え	サラダ油 ごま	卵					ごま	
		すまし汁	こんにやく	豆腐					大豆	
		桃のケーキ	小麦粉 上白糖 パター マーガリン	卵		卵 乳	小麦			
4月	主 食	ご飯	米							2/25 (水)
	主 菜	オムレツ	サラダ油	豚肉 いんげん豆 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム 卵	卵 乳					
	副 菜	スパイシーサラダ	サラダ油 上白糖							
		小鯛の唐揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし						
		白菜とベーコンのスープ	サラダ油	ベーコン						
5月	主 食	麦ご飯	米 押麦							2/26 (木)
	主 菜	肉じゃが	じゃが芋 こんにやく サラダ油 三温糖	豚肉						
	副 菜	昆布サラダ	サラダ油 ごま	糸昆布					ごま	
		生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌					大豆	
		寒天フルーツ		寒天						
6月	主 食	ご飯	米							2/27 (金)
	主 菜	もうかさめのフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	もうかさめ			小麦			
	副 菜	おかか和え		おかか						
		塩バターかぼちゃ	バター			乳				
		けんちん汁	ごま油 じゃが芋 こんにやく	油揚げ					大豆	
9月	主 食	キムタクチャーハン	米 押麦 サラダ油 ごま油 ごま	豚肉					ごま	3/2 (月)
	主 菜	揚げいかの甘酢だれ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	いか						
	副 菜	こんにやくサラダ	こんにやく サラダ油							
		卵とコーンのスープ	でん粉	卵						
		柑橘類								
10月	主 食	ご飯	米							3/3 (火)
	主 菜	豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉					大豆	
	副 菜	茎わかめ和え	サラダ油 ごま油	茎わかめ						
		竹輪の磯辺揚げ	小麦粉 揚げ油	竹輪 卵 青のり	卵	小麦				
		豚汁	ごま油 じゃが芋 こんにやく	豚肉 味噌						
11月	主 食	ポークカレーライス	米 サラダ油 小麦粉 パター	豚肉 レンズ豆 いんげん豆		乳	小麦			3/4 (水)
	主 菜	チキンカツ	小麦粉 パン粉 揚げ油	鶏肉			小麦			
	副 菜	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖							
		ナタデココフルーツ								
12月	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			3/5 (木)
	主 菜	豆乳ポテトグラタン	じゃが芋 サラダ油 パター 小麦粉	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 豆乳 生クリーム チーズ		乳	小麦		大豆	
	副 菜	ほうれん草サラダ	サラダ油 上白糖							
		きびなごのカレー揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご						
		キャベツスープ	サラダ油	ベーコン						

※マークシートでの申込締切は2月1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	かに えび	大豆	ごま	
13 金	牛乳 主菜 副菜	主食 ご飯	米								3/6 (金)
		主菜 和風ハンバーグ	パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 卵	人参 玉ねぎ 干し椎茸	卵		小麦		大豆	
		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						
		副菜 ひじきふりかけ	上白糖 ごま	干ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ						ごま	
		副菜 じゃが芋の味噌汁	じゃが芋	油揚げ 味噌	人参 玉ねぎ 長ねぎ					大豆	
		副菜 みかんシャーベット			シャーベット(みかん)						
16 月	牛乳 主菜 副菜	主食 キャロットライス	米 バター		人参		乳				3/9 (月)
		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 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	
		副菜 マカロニナポリタン	サラダ油 マカロニ	ウィンナー	人参 玉ねぎ			小麦			
		副菜 フルーツポンチ			みかんゼリー パイン缶 白桃缶						
		副菜 フルーツポンチ									
17 火	牛乳 主菜 副菜	主食 うぐいす揚げパン	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳 うぐいす粉		乳	小麦		大豆	3/10 (火)	
		主菜 鶏マヨ 青のりポテト添え	ごま油 でん粉 上白糖 じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	鶏肉 青のり	生姜 にんにく						
		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 チーズ		チーズ			乳				
		副菜 ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	にら たけのこ 白菜 きくらげ			小麦			
		副菜 ワンタンスープ									
18 水	<div><div>【卒業式】</div><div>卒業おめでとう!</div></div>										
19 木	牛乳 主菜 副菜	主食 高野豆腐のそぼろご飯	米 三温糖	高野豆腐	生姜 人参				大豆	3/12 (木)	
		主菜 鯖のみぞれあん	でん粉 揚げ油 三温糖	さわら	生姜 大根						
		副菜 白菜のお浸し		おかか	白菜 小松菜 もやし 人参						
		副菜 さつま芋の甘煮	さつま芋 上白糖								
		副菜 かき卵汁	でん粉	わかめ 卵	玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ	卵					
23 月	牛乳 主菜 副菜	主食 ご飯	米							3/13 (金)	
		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 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						
		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 じゃがべえ汁	じゃが芋 こんにゃく バター	ベーコン 味噌	ごぼう 玉ねぎ 人参 パセリ		乳				
24 火	牛乳 主菜 副菜	主食 ご飯	米							3/16 (月)	
		主菜 レバーとじゃが芋の揚げ煮	じゃが芋 揚げ油 でん粉 三温糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸		乳				
		副菜 炒り卵 えびチリソース	サラダ油 上白糖 でん粉	卵 えび	にんにく 生姜 長ねぎ グリンピース	卵			えび		
		副菜 わかめスープ	ごま油	豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参				大豆		
		副菜 杏仁フルーツ		杏仁豆腐	黄桃缶 みかん缶		乳				

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	31.6
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。

3年生の皆さんへ

予約していたスクールランチを
個人の都合(合格発表等)により食べない場合は、
予約の取消を忘れないようにお願いします。
「在校時一括予約」の方も
食べない場合は、予約の取消が必要です。
～食品ロス削減にご協力お願いいたします～

一年間ありがとうございました。
次年度もおいしいスクールランチを
お届けします。お楽しみに！

Thank you