

## 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	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	か え み	大 豆	
2 月	牛 乳	主食 ご飯	米								2/20 (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 いんげん豆	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 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						
		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			
3 火	牛 乳	柑橘類			柑橘類						2/24 (火)
		主食 わかめご飯	米	わかめ							
		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	玉ねぎ 黄ビーマン 赤ビーマン ピーマン 干し椎茸						
		副菜 千草和え	サラダ油 ごま	卵	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	卵				ごま	
4 水	牛 乳	すまし汁	こんにゃく	豆腐	人参 たけのこ 長ねぎ				大豆		2/25 (水) 2月
		桃のケーキ	小麦粉 上白糖 バター マーガリン	卵	白桃缶	卵	乳	小麦			
		主食 ご飯	米								
		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	玉ねぎ ほうれん草	卵	乳				
5 木	牛 乳	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						2/26 (木)
		小鰯の唐揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし	生姜						
		白菜とベーコンのスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ 白菜 コーン						
		麦ご飯	米 押麦								
6 金	牛 乳	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						2/27 (金)
		副菜 昆布サラダ	サラダ油 ごま	糸昆布	大根 きゅうり コーン 人参 玉ねぎ						
		生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌	玉ねぎ えのきたけ 小松菜 長ねぎ				大豆		
		寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 パイン缶						
7 木	牛 乳	主食 ご飯	米								2/28 (木)
		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							
		副菜 おかか和え		おかか	もやし 小松菜 人参						
		塩バターかぼちゃ	バター		かぼちゃ		乳				
8 金	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		2/29 (金)
		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	にんにく 人参 白菜 キムチ 長ねぎ たくあん					ごま	
		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	生姜 たけのこ 人参 玉ねぎ						
		副菜 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						
9 月	牛 乳	卵とコーンのスープ	でん粉	卵	玉ねぎ 人参 万能ねぎ コーン	卵					3/2 (月)
		柑橘類			柑橘類						
		主食 ご飯	米								
		主菜 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ 長ねぎ				大豆		
10 火	牛 乳	副菜 茎わかめ和え	サラダ油 ごま油	茎わかめ	もやし キャベツ 玉ねぎ						3/3 (火)
		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 こんにゃく	豚肉 味噌	ごぼう 大根 人参 長ねぎ						
		主食 ポークカレーライス	米 サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 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			
11 水	牛 乳	主菜 チキンカツ	小麦粉 パン粉 揚げ油	鶏肉				小麦			3/4 (水)
		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 赤ビーマン 玉ねぎ						
		ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶 パイン缶						
		主食 黒砂糖パン	小麦粉 ショートニング 黒砂糖	脱脂粉乳							
12 木	ミ ル ク コ ー ヒ ー	主菜 豆乳ポテトグラタン	じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 豆乳 生クリーム チーズ	人参 玉ねぎ		乳	小麦			3/5 (木)
		副菜 ほうれん草サラダ	サラダ油 上白糖		切干大根 もやし ほうれん草 玉ねぎ						
		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	玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ						

※マーケシートでの申込締切は  
日までです。



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	か え み	大 豆	
13 金	牛 乳	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 ダイコーンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ						
		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	
		じゃが芋の味噌汁 みかんシャーベット	じゃが芋	油揚げ 味噌	人参 玉ねぎ 長ねぎ					大豆	
					シャーベット(みかん)						
16 月	牛 乳	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 赤ビーマン						
		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	
		マカロニナポリタン フルーツポンチ	サラダ油 マカロニ 汁物の代わりに フルーツポンチ ができます。	ウインナー	人参 玉ねぎ		小麦				
17 火	牛 乳	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						
		チーズ		チーズ			乳				
		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				
18 水		 <b>卒業式</b> 									
19 木	牛 乳	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 鰯のみぞれあん	でん粉 揚げ油 三温糖	さわら	生姜 大根						
		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								
		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						
		豆じゃこ	でん粉 揚げ油 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ						大豆	
		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	卵					
		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			
		わかめスープ	ごま油	豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参					大豆	
		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、食材料に関する事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～



