

令和8年度11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	
2月	主 食	五穀ご飯	米 発芽玄米 きび 押麦 赤米 サラダ油						10/26 (月)
	主 菜	鰯のから揚げ 薬味ソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	ぶり	生姜 赤ピーマン 長ねぎ にんにく				
	副 菜	筑前煮	サラダ油 こんにやく 三温糖	鶏肉 厚削り節	生姜 たけのこ 人参 干し椎茸				
	副 菜	わかめときゅうりの和え物	三温糖	わかめ	キャベツ きゅうり				
	副 菜	かき卵汁	でん粉	卵 厚削り節	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	卵			
4水	主 食	ご飯	米						10/27 (火)
	主 菜	肉野菜味噌炒め	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ みそ	生姜 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 干し椎茸 にんにく				
	副 菜	もやし辛子あえ	サラダ油 ごま油		もやし きゅうり 人参 コーン				
	副 菜	豆じゃこ	でん粉 揚げ油 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ					
	副 菜	のっぺい汁	じゃが芋 でん粉	厚削り節	大根 人参 えのきたけ 長ねぎ				
5木	主 食	チキンカレーライス	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		10/28 (水)
	主 菜	白身魚のフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	メルルーサ			小麦		
	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				
	副 菜	ミックスフルーツ			パイン缶 黄桃缶				
6金	主 食	わかめご飯	米	わかめ					10/29 (木)
	主 菜	小松菜入りつくね おろしソース	サラダ油 パン粉 上白糖 でん粉	鶏肉 豆腐 調理用牛乳	小松菜 玉ねぎ 大根 大根葉	乳	小麦		
	副 菜	小鯛の黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし					
	副 菜	きんぴらごぼう	サラダ油 三温糖	さつま揚げ 厚削り節	ごぼう 人参				
	副 菜	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋	油揚げ みそ 厚削り節	人参 玉ねぎ 長ねぎ				
9月	主 食	スパイシートマトライス	米 バター サラダ油 小麦粉 三温糖	豚肉 レンズ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶	乳	小麦		10/30 (金)
	主 菜	鰹のマリネ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	あじ	玉ねぎ 赤ピーマン				
	副 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	寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 みかん缶				
10火	主 食	ご飯	米						11/2 (月)
	主 菜	えび入り中華卵焼き	ごま油 上白糖 でん粉	卵 えび 豆腐	たけのこ 赤ピーマン 万能ねぎ	卵		えび	
	副 菜	こんにやく和え	こんにやく サラダ油 ごま		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ				
	副 菜	麻婆ビーフン	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	大豆 豚肉 みそ	長ねぎ にら 生姜 にんにく				
	副 菜	春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	白菜 人参 きくらげ				
11水	主 食	ご飯	米						11/4 (水)
	主 菜	キャベツのメンチカツ	パン粉 小麦粉 揚げ油	豚肉 高野豆腐 卵	人参 玉ねぎ キャベツ	卵	小麦		
	副 菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	もやし きゅうり 玉ねぎ				
	副 菜	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		
12木	主 菜	みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶				11/5 (木)
	主 食	☆大根飯	米 サラダ油 三温糖	ちりめんじゃこ 油揚げ	大根 大根葉				
	主 菜	鯖の味噌だれ	三温糖 でん粉	さば みそ	生姜 長ねぎ				
	副 菜	いがぐりぼうや	さつま芋 栗の甘露煮 上白糖 バター 小麦粉 そうめん 揚げ油	生クリーム 卵		卵	乳	小麦	
	副 菜	昆布和え		塩昆布	きゅうり キャベツ 人参 生姜				
13金	主 菜	すまし汁		厚削り節	白菜 長ねぎ 人参 たけのこ ほうれん草				11/6 (金)
	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		
	主 菜	きのこのキッシュ	サラダ油	卵 生クリーム 豚肉 いんげん豆 チーズ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ マッシュルーム	卵	乳		
	副 菜	アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油		キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ				
	副 菜	きびなごのカレー揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜				
16月	主 菜	ポトフ	じゃが芋	ウィンナー	大根 人参				11/9 (月)
	主 食	ご飯	米						
	主 菜	油淋鶏	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖 ごま油	鶏肉	生姜 長ねぎ にんにく				
	副 菜	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	もやし コーン 玉ねぎ				
	副 菜	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	にら 人参 白菜 きくらげ		小麦		
16月	副 菜	杏仁フルーツ		杏仁豆腐	黄桃缶 パイン缶	乳			

※マークシートでの申込締切は10月までです。



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	かえ にひ	
17 火	主 食	ご飯	米						11/10 (火)
	主 菜	じゃが芋とレバーの揚げ煮	でん粉 揚げ油 じゃが芋 三温糖	豚レバー 厚削り節					
	副 菜	ひじきのごま和え	三温糖 ごま ごま油	干ひじき					
	副 菜	なめこの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ 厚削り節	大根 なめこ 長ねぎ					
	副 菜	みかん		みかん					
18 水	主 食	ご飯	米						11/11 (水)
	主 菜	魚のキムチチーズ焼き	サラダ油 上白糖 でん粉	モウカサメ 鶏肉 チーズ		乳			
	副 菜	ナムル	サラダ油 ごま ごま油						
	副 菜	ピリ辛こんにゃく	ごま油 こんにゃく 三温糖						
	副 菜	中華スープ	ごま油	豚肉 豆腐					
19 木	主 食	ご飯	米						11/12 (木)
	主 菜	豆腐ハンバーグ	サラダ油 パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 干ひじき 大豆 卵		卵	小麦		
	副 菜	ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油						
	副 菜	☆和風カボチャ	サラダ油	鶏肉 油揚げ					
	副 菜	冬野菜のクリームスープ	サラダ油	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム		乳			
20 金	主 食	ご飯	米						11/13 (金)
	主 菜	鮭ときのこのカップ焼き	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	さけ みそ					
	副 菜	おひたし		厚削り節 おかか					
	副 菜	甘辛ポテト	じゃが芋 バター 上白糖			乳			
	副 菜	五目汁	こんにゃく	油揚げ 豆腐 厚削り節					
24 火	主 食	ご飯	米						11/16 (月)
	主 菜	さんまの野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	さんま					
	副 菜	白菜の甘酢和え	上白糖	糸昆布					
	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					
	副 菜	さつま汁	さつま芋	鶏肉 豆腐 みそ 厚削り節					
25 水	主 食	黒砂糖パン	小麦粉 黒砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		乳	小麦		11/17 (火)
	主 菜	☆地場野菜のグラタン	マカロニ サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 ひよこ豆 調理用牛乳 チーズ		乳	小麦		
	副 菜	大根ツナマヨサラダ	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	ツナ					
	副 菜	うずら卵のカレー煮	上白糖	うずら卵		卵			
	副 菜	ミネストローネ	オリーブ油 三温糖	ベーコン レンズ豆					
26 木	主 食	ご飯	米						11/18 (水)
	主 菜	いかと竹輪の二色天ぷら	てんぷら粉(卵) 柳久保小麦粉 揚げ油	いか 焼き竹輪 青のり		卵	小麦		
	副 菜	ごま和え	ごま 上白糖	厚削り節					
	副 菜	くるめふりかけ	ごま油 上白糖	ちりめんじゃこ					
	副 菜	味噌けんちん汁	ごま油	油揚げ みそ 厚削り節					
27 金	主 食	豚丼	米 サラダ油 しらす 三温糖	豚肉 厚削り節					11/19 (木)
	主 菜	千草焼き	サラダ油 上白糖	卵 鶏肉 豆腐 厚削り節		卵			
	副 菜	キャベツの味噌ドレ	三温糖 ごま油	みそ 厚削り節					
	副 菜	キムチもやし炒め	サラダ油						
	副 菜								
30 月	主 食	ご飯	米						11/20 (金)
	主 菜	麻婆春雨	サラダ油 上白糖 春雨 ごま油	豚肉					
	副 菜	切干大根と塩昆布のナムル	サラダ油 ごま ごま油	塩昆布					
	副 菜	卵とコーンのスープ	でん粉	卵		卵			
	副 菜	りんご							

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	789
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.5
脂質 g	18.4~27.7	25.6

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。