

令和5年度5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	エビ かこ	ピー ナッツ		
1月	牛乳	主食	ご飯	米							4/24 (月)
	主食	A	いかの南蛮だれ	でん粉 揚げ油 三温糖	いか	人参 玉葱					
		B	新じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 糸こんにゃく サラダ油 上白糖	豚肉	玉葱 人参 筍 いんげん 生姜					
	副菜		ごま和え	ごま 上白糖		ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン					
			大豆の磯煮	三温糖	干ひじき 油揚げ 大豆	人参					
		抹茶ミルクプリン	上白糖	アガー 調理用牛乳 生クリーム	抹茶	乳					
2月	牛乳	主食	中華おこわ	米 もち米 サラダ油	海老 焼き豚	干し椎茸 筍 長ねぎ				4/25 (火)	
	主食	A	魚の野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖 サラダ油	モウカサメ	玉葱 人参 ピーマン 筍 生しいたけ					
		B	ほたて卵焼き	ごま油 上白糖 でん粉	卵 ほたて 豆腐	グリーンピース 筍 赤ピーマン	卵				
	副菜		じゃが芋のナムル	じゃが芋 サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 にんにく					
			ビーフン炒め	ビーフン サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉	にら 人参 玉葱 生姜 にんにく					
		ミックスフルーツ			パイン缶 黄桃缶						
8月	牛乳	主食	ご飯	米						4/26 (水)	
	主食	A	豆腐のピザ風	サラダ油 でん粉	豆腐 豚肉 ピザチーズ	人参 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム	乳				
		B	ツナカレー煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	ツナ レンズ豆	人参 玉葱 しめじ トマト缶	乳 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 玉葱					
			豆鮭のエスカベッシュ	でん粉 揚げ油 上白糖 サラダ油	豆鮭	玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン					
		カシューナッツ	カシューナッツ								
9月	牛乳	主食	たごご飯	米 もち米 サラダ油 上白糖	たこ	筍 生姜 いんげん				4/27 (木)	
	主食	A	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				
		B	揚げ鰹とじゃが芋煮	でん粉 揚げ油 じゃが芋 三温糖	鰹	生姜 人参 玉葱 万能ねぎ 干し椎茸					
	副菜		生姜ドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ もやし きゅうり 玉葱 生姜					
			人参たらこ炒め	サラダ油	たらこ	にんにく 人参					
		生揚げの味噌煮	三温糖 でん粉	生揚げ 味噌							
10月	牛乳	主食	こぎつねご飯	米 三温糖	油揚げ					4/28 (金)	
	主食	A	アジフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	鰯 卵						
		B	すごもり卵	サラダ油 三温糖	卵 鶏肉	キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 干し椎茸	卵				
	副菜		筍のおかか煮	糸こんにゃく	竹輪 おかか	筍 人参					
			ごま酢あえ	上白糖 ごま		大根 きゅうり					
		きな粉豆	三温糖 上白糖	白花豆 きな粉							
11月	牛乳	主食	マープル食パン	小麦粉 上白糖 ショートニング ココア	脱脂粉乳					5/1 (月)	
	主食	A	じゃがミートグラタン	じゃが芋 サラダ油	豚肉 チーズ	人参 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム トマト缶	乳				
		B	ソーセージポトフ	サラダ油 じゃが芋 でん粉	フランクフルト 豚肉	玉葱 人参 大根 セロリー しめじ					
	副菜		マカロニサラダ	マカロニ サラダ油 マヨネーズ		キャベツ きゅうり		小麦			
			高野豆腐の唐揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐 青のり粉						
		人参アーモンドソテー	アーモンド オリーブ油		人参						
12月	牛乳	主食	ご飯	米						5/2 (火)	
	主食	A	生揚げの豚そぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉	玉葱 生姜 万能ねぎ					
		B	鯖のねぎソース	サラダ油 三温糖 でん粉	鯖	生姜 玉葱 人参 しめじ 万能ねぎ					
	副菜		小松菜の辛子醤油かけ			小松菜 もやし 人参					
			さつま芋と大豆の揚げがらめ	さつま芋 揚げ油 でん粉 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ						
		ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶						
15月	牛乳	主食	ご飯	米						5/8 (月)	
	主食	A	八宝菜	サラダ油 でん粉	豚肉 いか 海老 うずら卵	人参 白菜 玉葱 筍 テンゲン菜 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく	卵		エビ		
		B	チャプチェ	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油 ごま でん粉	豚肉 味噌	人参 にら 玉葱 しめじ 筍 にんにく 生姜					
	副菜		たらこポテト	じゃが芋 バター	たらこ	にんにく		乳			
			小鯛のから揚げ	でん粉 揚げ油	小鯛	生姜					
		みかん缶			甘夏みかん缶 みかん缶						
16月	牛乳	主食	ココア揚げパン	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖 ココア	加糖練乳 脱脂粉乳					5/9 (火)	
	主食	A	春野菜のクリームシチュー	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 豆乳 生クリーム	玉葱 人参 キャベツ グリーンアスパラ マッシュルーム	乳 小麦				
		B	洋風オムレツ	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	玉葱 ほうれん草	卵 乳				
	副菜		ごぼうサラダ	サラダ油 ごま		ごぼう 人参 きゅうり 玉葱					
			枝豆コーン炒め	サラダ油		玉葱 コーン 枝豆					
		チーズ		チーズ			乳				
17月	発酵乳 白ぶどう	主食	ご飯	米						5/10 (水)	
	主食	A	カレー肉じゃが	じゃが芋 糸こんにゃく サラダ油 三温糖	豚肉	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸					
		B	飛龍頭	でん粉 揚げ油 三温糖	豆腐 おから 鶏肉 卵 糸昆布	長ねぎ 人参 きくらげ	卵				
	副菜		くるみ和え	くるみ 上白糖		小松菜 キャベツ					
			れんこんきんぴら	ごま油 三温糖 ごま		れんこん 人参 ごぼう					
		手作りひじきふりかけ	上白糖	干ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ							

※マークシートでの申込締切は4月

日までです。

令和5年度5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	エビ・カニ	
18 木	主食	えびピラフ	米 バター サラダ油	海老	玉葱 マッシュルーム		乳	エビ	5/11 (木)
	主菜	A チキンケバブ		鶏肉	玉葱 にんにく レモン				
	主菜	B ツナコロケ	サラダ油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 揚げ油	ツナ レンズ豆 ひよこ豆 卵	玉葱	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 玉葱				
		ガーリックしらたき	しらたき サラダ油	ベーコン	にんにく 玉葱				
19 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 白菜キムチ 長ねぎ たくあん			5/12 (金)	
	主菜	A 揚げ芋の中華あんかけ	じゃが芋 揚げ油 ごま油 でん粉	豚肉	にんにく 人参 玉葱 筍 ピーマン 干し椎茸				
	主菜	B さば 鯖のコチュジャンソース	上白糖 ごま ごま油	鯖 味噌	にんにく 長ねぎ				
	副菜	生揚げと青菜炒め	サラダ油 上白糖 でん粉	生揚げ 豚肉	小松菜 長ねぎ 生姜				
		華風もやし	上白糖 ごま油	糸寒天	もやし いら				
22 月	主食	ご飯	米					5/15 (月)	
	主菜	A エッグカレー	サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 卵	玉葱 人参 しめじ トマト缶	卵	乳 小麦		
	主菜	B マカロニのクリーム煮	バター 小麦粉 サラダ油 マカロニ	調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 海老 いんげん豆 チーズ	玉葱	乳 小麦 エビ			
	副菜	ポテトたこ揚げ	じゃが芋 でん粉 小麦粉 揚げ油	たこ 卵 あおのり粉 おかか	長ねぎ 生姜	卵	小麦		
		きゅうりサラダ	サラダ油	生わかめ	きゅうり 人参 玉葱				
23 火	主食	ご飯	米					5/16 (火)	
	主菜	A ビビンバ	ごま油 三温糖	牛肉 豚肉	にんにく 生姜 ぜんまい ほうれん草 人参 もやし				
	主菜	B ルーロー飯	三温糖 サラダ油 でん粉 ごま油	豚肉 うずら卵	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ チンゲン菜	卵			
	副菜	中華サラダ	サラダ油 ごま油 ごま		キャベツ きゅうり 人参				
		きびなごのから揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜				
24 水	主食	ご飯	米					5/17 (水)	
	主菜	A チキンクリームソース	サラダ油 バター 小麦粉 コーンスターチ	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ	乳 小麦			
	主菜	B ミートソース	サラダ油 三温糖 コーンスターチ	豚肉 いんげん豆 粉チーズ	にんにく 玉葱 人参 セロリー マッシュルーム パセリ	乳			
	副菜	コーンドレッシングサラダ	オリーブ油 はちみつ		小松菜 キャベツ 赤ピーマン 枝豆 コーン 玉葱				
		ガーリックこんにやく	玉こんにやく オリーブ油		にんにく				
25 木	主食	高菜チャーハン	米 押麦 ごま油	焼き豚	高菜漬 長ねぎ 生姜			5/18 (木)	
	主菜	A さけ 鮭の韓国味噌だれ	上白糖 ごま油 でん粉	鮭 味噌	にんにく 長ねぎ				
	主菜	B 揚げ出し豆腐 えびチリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豆腐 卵 海老	にんにく 長ねぎ 筍 赤ピーマン 万能ねぎ	卵	エビ		
	副菜	茎わかめサラダ	サラダ油 ごま油	茎わかめ	もやし キャベツ 玉葱				
		ごまくるみ	くるみ 黒砂糖 ごま 上白糖						
26 金	主食	ご飯・おかかじゃこふりかけ	米 上白糖 ごま	粉かつお ちりめんじゃこ				5/19 (金)	
	主菜	A 擬製豆腐	サラダ油 上白糖	卵 豆腐 鶏肉	人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸	卵			
	主菜	B 豚肉と豆腐のうま煮	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉	長ねぎ 筍 干し椎茸 人参 生姜 にんにく グリンピース				
	副菜	ひじきサラダ	サラダ油	干ひじき	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱				
		きんぴら大根	サラダ油 三温糖	油揚げ	大根				
29 月	主食	ご飯	米					5/22 (月)	
	主菜	A 鶏と卵のさっぱり煮	三温糖 でん粉	卵 鶏肉	玉葱 大根 人参 生姜	卵			
	主菜	B 揚げつくねのケチャップあん	パン粉 揚げ油 でん粉 三温糖	鶏肉 いか 大豆 卵	干し椎茸 人参 玉葱 生姜 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン	卵	小麦		
	副菜	味噌ドレッシング和え	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 もやし きゅうり				
		甘辛ポテト	じゃが芋 バター						
30 火	主食	ココアパン	小麦粉 砂糖 マーガリン ココア	脱脂粉乳		乳 小麦		5/23 (火)	
	主菜	A 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	生姜 にんにく セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶	乳 小麦			
	主菜	B 鮭のから揚げ マスタードソース	でん粉 小麦粉 揚げ油 上白糖	鮭		小麦			
	副菜	ツナサラダ	サラダ油	ツナ	キャベツ もやし 玉葱				
		マカロニのバジリコ	オリーブ油 マカロニ	ウィンナー	玉葱 にんにく 赤ピーマン パセリ		小麦		
31 水	主食	ご飯	米					5/24 (水)	
	主菜	A 豆腐ハンバーグ きのことソース	サラダ油 パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 干ひじき 大豆 卵	生姜 玉葱 えのきたけ しめじ 干し椎茸	卵	小麦		
	主菜	B 豆腐のドライカレー	サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 豆腐	玉葱 生姜 にんにく 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶	乳 小麦			
	副菜	フライドポテト	じゃが芋 揚げ油						
		グリーンサラダ	サラダ油		ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉葱				

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7品目についてアレルギー表示しています。そばは今回は使用しませんので省略しています。
- * 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。
- * マヨネーズは卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- * しらす・ちりめんじゃこ・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることあります。
- * 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。
- * 24日のスパゲッティは同一工場内でそばを製造しております。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです



今月の平均	国基準	A	B
エネルギー Kcal	830	820	815
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.8	31.6
脂質 g	18.4~27.7	26.2	27.1

Aランチ・Bランチで栄養のバランスがとれるようになっています。
♪♪献立 食材料でよくわからない時は 学務課中学校栄養士におたずね下さい♪♪