

令和5年度6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	ピーナツ	
1 木	主食	わかめきびご飯	米 サラダ油 きび ごま	わかめ						5/25 (木)
	主菜	A 豆コロッケ	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 いんげん豆 卵	玉葱					
		B ピリ辛肉じゃが	サラダ油 じゃが芋 こんにやく 三温糖	豚肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース					
	副菜	お浸し		おおか	もやし 小松菜					
		切干大根の煮付け 生揚げの味噌煮	上白糖 三温糖 でん粉	さつま揚げ 生揚げ 味噌	人参 切干大根					
2 金	主食	ご飯	米						5/26 (金)	
	主菜	A 牛丼(具)	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	牛肉	玉葱 人参					
		B 豚カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 卵						
	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 玉葱					
		きんぴらごぼう ミックスフルーツ	サラダ油 三温糖 ごま	竹輪	ごぼう 人参 パイン缶 黄桃缶					
5月	全 校 給 食 な し									
6 火	主食	キャロットライス	米 バター	人参					5/29 (月)	
	主菜	A シェパーズパイ	じゃが芋 バター サラダ油 小麦粉 上白糖	調理用牛乳 チーズ 豚肉	人参 玉葱 生姜 にんにく マッシュルーム トマト缶					
		B マンダイのフィレット	小麦粉 でん粉 サラダ油 上白糖 揚げ油	マンダイ 卵	にんにく					
	副菜	レモンドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ きゅうり 赤ピーマン レモン 玉葱					
		ボンゴレペンネ うずら卵のカレー煮	オリーブ油 マカロニ 上白糖	あさり うずら卵	にんにく 玉葱					
7 水	主食	ご飯	米						5/30 (火)	
	主菜	A ジャンボ餃子	ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油	豚肉	キャベツ たら 長ねぎ にんにく 生姜					
		B 生揚げ回鍋肉	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ キャベツ 赤ピーマン					
	副菜	ナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく					
		ピーマン炒め 杏仁フルーツ	ピーマン サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉 桜海老 杏仁豆腐	きくらげ ピーマン 玉葱 生姜 にんにく みかん缶					
8 木	主食	発芽玄米入りご飯	米 発芽玄米 ごま						5/31 (水)	
	主菜	A ツナのさんが焼き	パン粉 三温糖	ツナ 鶏肉 豆腐 卵 調理用牛乳 味噌	ごぼう 長ねぎ 万能ねぎ					
		B 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ					
	副菜	おかひじき和え	しらたき サラダ油 三温糖 ごま油		おかひじき きゅうり 人参					
		豆鯨の唐揚げ 金時豆きな粉	でん粉 揚げ油 三温糖 上白糖	豆あじ いんげん豆 きな粉						
9 金	主食	新ごぼうピラフ	米 押麦 バター オリーブ油	ベーコン	人参 ごぼう 玉葱				6/1 (木)	
	主菜	A 海老とほうれん草のキッシュ	サラダ油	卵 生クリーム 海老 いんげん豆 チーズ	ほうれん草 玉葱 赤ピーマン					
		B 豚肉のトマト煮込み	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆	玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶					
	副菜	ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉葱					
		高野豆腐のこしょう揚げ ココアカシューナッツ	でん粉 揚げ油 黒砂糖 カシューナッツ ココア	高野豆腐						
12 月	主食	梅と枝豆おこわ	米 もち米 サラダ油	梅干し 枝豆					6/2 (金)	
	主菜	A 鮭の生姜焼き	サラダ油 でん粉 三温糖	さけ	生姜 玉葱					
		B きすと竹輪の天ぷら	てんぷら粉 揚げ油	きす 竹輪 青のり粉 卵						
	副菜	生揚げ煮	サラダ油 上白糖 でん粉	生揚げ 鶏肉	生姜 人参 長ねぎ					
		小松菜の味噌ドレッシング さつま芋レモン煮	三温糖 ごま油 さつま芋 上白糖 はちみつ	味噌	もやし 小松菜 レモン					
13 火	主食	あしたばパン・バター	小麦粉 上白糖 ショートニング バター	脱脂粉乳	あしたば				6/6 (火)	
	主菜	A チキンピーズ	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	いんげん豆 鶏肉	セロリー 玉葱 人参 しめじ トマト缶					
		B 炒り卵 ミートソース	サラダ油 小麦粉 バター	調理用牛乳 卵 豚肉 レンズ豆	玉葱 トマト缶 グリンピース					
	副菜	インディアンサラダ	サラダ油 上白糖		人参 もやし キャベツ にんにく 玉葱					
		きびなごのガーリック揚げ コロコロソテー	でん粉 揚げ油 サラダ油	きびなご	玉葱 ブッキーニ 枝豆 赤ピーマン					
14 水	主食	ご飯	米						6/7 (水)	
	主菜	A 鯖の韓国味噌だれ	上白糖 ごま ごま油	さば 味噌	にんにく 長ねぎ					
		B 白身魚の甘酢あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖 ごま油	モウカサメ	玉葱 人参 ピーマン 筍 干し椎茸					
	副菜	こんにやく中華あえ	こんにやく ごま油		キャベツ きゅうり 玉葱					
		もやしとツナの炒め物 豆乳花(トールーフア)	ごま油 三温糖 黒砂糖	ツナ 豆乳 アガー	もやし 人参					
15 木	主食	深川飯	米 サラダ油 上白糖 ごま	あさり 油揚げ	ごぼう 生姜				6/8 (木)	
	主菜	A 揚げ出し豆腐 ほたてあんかけ	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 ほたて	玉葱 しめじ えのきたけ 万能ねぎ					
		B 鶏と豆腐の和風シチュー	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	鶏肉 豆腐 豆乳 調理用牛乳 いんげん豆 チーズ 味噌	にんにく 人参 玉葱 れんこん しめじ グリンピース					
	副菜	塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	切干大根 小松菜 人参 玉葱					
		そら豆 フルーツゼリー			そら豆 みかんゼリー 甘夏みかん缶					
16 金	主食	ご飯	米						6/9 (金)	
	主菜	A スパイシートマトソース	サラダ油 小麦粉 バター 三温糖	豚肉	にんにく 玉葱 なす マッシュルーム ピーマン トマト					
		B アジアンチキンカレー	サラダ油 じゃが芋 ココナッツミルク 小麦粉 バター	鶏肉 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶					
	副菜	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ 赤ピーマン コーン 玉葱					
		キャロットラペ 黄桃カップケーキ	上白糖 オリーブ油 小麦粉 上白糖 バター		人参 玉葱 黄桃缶					

※マークシートでの申込締切は 5月 日までです。

令和5年度6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	ピーナツ	
19 月 牛乳	主食 鯉ご飯	米 でん粉 揚げ油 三温糖	かつお	生姜 万能ねぎ						6/12 (月)
	主菜 A 豚肉のきんぴら煮	サラダ油 じゃが芋 こんにやく 三温糖	豚肉	人参 ごぼう 筍 いんげん						
	主菜 B 筑前煮	サラダ油 こんにやく 三温糖 里芋	鶏肉	生姜 ごぼう 人参 筍 いんげん						
	副菜 糸寒天和え 磯煮 メロン	ごま サラダ油 三温糖	糸寒天 大豆 ひじき 油揚げ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 人参 メロン						
20 火 牛乳	主食 はちみつレモントースト	小麦粉 上白糖 バター ショートニング マーガリン はちみつ グラニュー糖	脱脂粉乳	レモン	乳	小麦				6/13 (火)
	主菜 A シーフードクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	海老 いか いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 玉葱 しめじ グリンピース	乳	小麦	エビ			
	主菜 B ポテトのスープ煮	サラダ油 じゃが芋 でん粉	ウィンナー 豚肉 ひよこ豆	玉葱 人参 キャベツ セロリー マッシュルーム						
	副菜 マカロニのペペロンチーノ	マカロニ オリーブ油	ベーコン	にんにく 玉葱 ピーマン		小麦				
	副菜 こんにやくサラダ スパイシーカシューナッツ	こんにやく サラダ油 カシューナッツ 上白糖 サラダ油	生わかめ	きゅうり 玉葱						
21 水 牛乳	主食 バターライス	米 バター			乳					6/14 (水)
	主菜 A 白身魚フライ タルタルソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ	メルルーサ 卵	玉葱 パセリ	卵	小麦				
	主菜 B ハンバーグ デミグラスソース	サラダ油 パン粉 三温糖 でん粉	豚肉 大豆 卵 調理用牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム	卵	乳	小麦			
	副菜 ポテトサラダ 人参アーモンドソテー	じゃが芋 サラダ油 上白糖 マヨネーズ アーモンド オリーブ油		きゅうり コーン 玉葱 人参						
	副菜 ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶 パイン缶						
22 木 牛乳	主食 ご飯	米								6/15 (木)
	主菜 A 豆腐カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵		卵	小麦				
	主菜 B 鯖の梅おろしだれ	でん粉	さば	大根 梅干し しそ						
	副菜 根菜煮 ほうれん草のごま味噌和え さくらんぼ	サラダ油 こんにやく 三温糖 ごま 三温糖	竹輪 味噌	ごぼう れんこん 人参 ほうれん草 もやし 人参 さくらんぼ						
	23 金 牛乳	主食 ご飯	米							
主菜 A 豚肉の中華炒め		サラダ油 でん粉 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 筍 人参 キャベツ ピーマン						
主菜 B かに玉		ごま油 上白糖 でん粉	卵 かに(大豆) 豆腐	筍 玉葱 グリンピース	卵	小麦	カニ			
副菜 茎わかめのごま酢和え 大学芋 たくあん炒め 冷凍みかん		ごま さつま芋 揚げ油 上白糖 水あめ サラダ油	茎わかめ	もやし きゅうり たくあん 冷凍みかん						
26 月 牛乳		主食 きのごピラフ	米 押麦 バター サラダ油	ベーコン	しめじ マッシュルーム 玉葱	乳				
	主菜 A スペイン風オムレツ	サラダ油 じゃが芋	豚肉 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉葱 ほうれん草	卵	乳				
	主菜 B いかのアーモンドがらめ	でん粉 揚げ油 三温糖 アーモンド	いか	生姜 にんにく						
	副菜 コーンドレッシングサラダ ラタトゥイユ 甘夏缶	オリーブ油 はちみつ オリーブ油		キャベツ 赤ピーマン 枝豆 コーン 玉葱 にんにく なす ズッキーニ 玉葱 トマト缶 甘夏みかん缶						
	27 火 牛乳	主食 ご飯	米							
主菜 A 和風ポトフ		サラダ油 じゃが芋 でん粉	フランクフルト 豚肉	玉葱 人参 キャベツ 大根 セロリー しめじ 小松菜						
主菜 B 鶏と大根のごま煮		サラダ油 春雨 三温糖 ごま	鶏肉	生姜 大根 人参 いんげん						
副菜 とうもろこし 小鯛の青のり揚げ おかかこんにやく		でん粉 揚げ油 ごま油 こんにやく 上白糖	小さいわし 青のり粉 おかか	とうもろこし 小鯛						
28 水 牛乳		主食 ご飯	米							
	主菜 A 生揚げ四川風	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	生揚げ 豚肉 海老 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ 赤ピーマン なら			エビ			
	主菜 B ヘルシー酢豚	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	豚肉 高野豆腐	生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 ピーマン 干し椎茸						
	副菜 中華サラダ カクテキ アロエフルーツ	こんにやく ごま油 ごま ごま油 三温糖		キャベツ 人参 玉葱 大根 きゅうり アロエシロップ漬け 黄桃缶 みかん缶						
	29 木 牛乳	主食 手作りメロンパン	小麦粉 ショートニング 上白糖 プレミックス粉 グラニュー糖	脱脂粉乳 卵	メロン	卵	乳	小麦		
主菜 A 豚肉と大豆のトマト煮込み		サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 大豆	玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶	乳	小麦				
主菜 B 鮭のマリネ		でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	さけ	玉葱 赤ピーマン						
副菜 炒り卵サラダ たらまよポテト チーズ		サラダ油 上白糖 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	卵 たらこ チーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 にんにく	卵					
30 金 牛乳		主食 ご飯	米							
	主菜 A 鯛の蒲焼き風	でん粉 揚げ油 三温糖	いわし	生姜						
	主菜 B 肉豆腐の卵とじ	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐 卵	人参 玉葱	卵					
	副菜 青大豆サラダ れんこんきんぴら ひじきじゃこ 冷凍みかん	サラダ油 ごま油 三温糖 ごま マヨネーズ	青大豆 ひじき ちりめんじゃこ	小松菜 大根 人参 玉葱 れんこん 人参 ごぼう 冷凍みかん						

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。

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	813	810
たんぱく質 g	27.0~41.5	30.3	30.6
脂質 g	18.4~27.7	27.7	26.4

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♪♪