

令和5年度7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	エビ かこ	ピー ナッツ			
3月	牛乳	主食	あさりピラフ	米 押麦 バター オリーブ油	ベーコン あさり	人参 ごぼう 玉葱						6/26 (月)	
		主菜	A	さけ 鮭の唐揚げ レモンソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	鮭	玉葱 にんにく レモン						
			B	海老のトマトクリーム煮	サラダ油 マカロニ バター 小麦粉	海老 調理用牛乳 生クリーム	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース	乳	小麦	エビ			
		副菜		コーンサラダ	オリーブ油		キャベツ きゅうり コーン 玉葱						
				チーズ		チーズ		乳					
		チョコスイートビーンズ	グラニュー糖 バター チョコチップ ココア	いんげん豆 卵 生クリーム		卵	乳						
4月	牛乳	主食	ご飯	米								6/27 (火)	
		主菜	A	チンジャオロース	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 オイスターソース	生姜 にんにく ピーマン 赤ピーマン 玉葱 筍 干し椎茸						
			B	麻婆豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 味噌	長ねぎ 筍 にら 干し椎茸 生姜 にんにく						
		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						
				レバーケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜	乳					
		カクテルゼリー		寒天(豆乳、りんご、桃)									
5月	牛乳	主食	シシジュシー	米 押麦 サラダ油 ごま	豚肉 糸昆布	生姜 ごぼう 人参						6月 6/28 (水)	
		主菜	A	鶏の五目煮	サラダ油 こんにやく 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉 味噌	人参 筍 玉葱 いんげん						
			B	いかのねぎみそ焼き	でん粉 サラダ油 三温糖	いか 味噌	生姜 長ねぎ						
		副菜		切干大根とツナの和え物	上白糖	ツナ	切干大根 きゅうり						
				きびなごの黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご							
				ゴーヤのおかか和え	マヨネーズ	竹輪 おかか	にがうり						
		冷凍パイ			冷凍パイ								
6月	牛乳	主食	ハワイアントースト	小麦粉 上白糖 ショートニング バター グラニュー糖 マーガリン ココナッツパウダー はちみつ	脱脂粉乳	パイ		乳	小麦			6/29 (木)	
		主菜	A	ベーコンとマカロニのクリーム煮	サラダ油 マカロニ 小麦粉 バター	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳	チンゲン菜 人参 玉葱 マッシュルーム	乳	小麦				
			B	あじ 鱈のサルサソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	鱈	生姜 玉葱 トマト にんにく セロリー ピーマン マッシュルーム						
		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						
				コーンポテト	じゃが芋 バター		コーン	乳					
		スパイシーカシューナッツ	カシューナッツ 上白糖 サラダ油										
7月	野菜果物ジュース	主食	わかめご飯	米 サラダ油	わかめ							6/30 (金)	
		主菜	A	いか天と高野豆腐のかき揚げ	てんぷら粉 揚げ油	いか 青のり粉 高野豆腐 ちりめんじゃこ	玉葱 人参	卵	小麦				
			B	鶏じゃが	じゃが芋 こんにやく サラダ油 三温糖	鶏肉	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸						
		副菜		セタ冷やしきつねうどん	うどん 三温糖	油揚げ	きゅうり 人参		小麦				
				ほうれん草のごま味噌和え	ごま 三温糖	味噌	ほうれん草 もやし						
		うずら卵の生姜煮		うずら卵	生姜	卵							
10月	牛乳	主食	中華麺	中華麺					小麦			7/3 (月)	
		主菜	A	ちゃんぽん風あんかけ	サラダ油 でん粉	海老 いか うずら卵 豚肉 さつま揚げ オイスターソース	人参 玉葱 筍 干し椎茸 もやし 生姜	卵		エビ			
			B	ジャージャー麺(具)	ごま油 サラダ油 上白糖 でん粉	豚肉 レンズ豆 味噌 オイスターソース	にんにく 生姜 玉葱 長ねぎ 筍 干し椎茸 人参 にら						
		副菜		こんにやく中華あえ	こんにやく ごま油 ごま		キャベツ きゅうり 人参 玉葱						
				枝豆			枝豆						
		アーモンドキャラメルポテト	さつま芋 揚げ油 上白糖 バター アーモンド				乳						
11月	牛乳	主食	ご飯	米								7/4 (火)	
		主菜	A	白身魚のパーベキューソース	でん粉 揚げ油	メルルーサ	生姜 にんにく 玉葱 りんご 赤ピーマン ピーマン						
			B	キーマカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 鶏肉 レンズ豆 ひよこ豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト缶	乳	小麦				
		副菜		グリーンサラダ	サラダ油 上白糖		ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉葱						
				ココロソテー	サラダ油	ウィンナー	玉葱 ブッキーニ 枝豆 人参						
		オレンジチーズケーキ	小麦粉 上白糖 バター ママレード	卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ	オレンジピール	卵	乳	小麦					
12月	牛乳	主食	ご飯	米								7/5 (水)	
		主菜	A	中華卵焼き	ごま油 上白糖 でん粉	卵 かにかま(大豆) 海老	筍 赤ピーマン 万能ねぎ	卵	小麦	エビ かこ			
			B	魚とレバーの揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	モウカサメ 豚レバー 調理用牛乳	生姜 れんこん 人参 筍 干し椎茸	乳					
		副菜		海藻サラダじゃこ	サラダ油 ごま	海藻ミックス ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり 玉葱						
				麻婆生揚げ	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ	生姜 玉葱 ニラ						
		きな粉豆	三温糖 上白糖	白花生 きな粉									

※マークシートでの申込締切は 6月 日 までです。

令和5年度7月 スクールランチ献立表



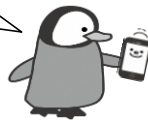
東久留米市立中学校

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 ナッツ		
13 木	主食 パイナップル	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳	パイナップル						7/6 (木)	
	副菜 A あじ 鰯のカレーマリネ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	鰯	玉葱 赤ピーマン							
	副菜 B 卵のグラタン	サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 卵 調理用牛乳 いんげん豆 チーズ	玉葱 マッシュルーム グリンピース	卵	乳	小麦				
	副菜 ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油		きゅうり コーン							
	副菜 ラタトゥイユ	オリーブ油		にんにく なす ズッキーニ 玉葱 トマト缶							
	ココアくるみ	黒砂糖 くるみ ココア									
14 金	主食 ご飯	米								7/7 (金)	
	副菜 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	生姜 玉葱 人参 ほんしめじ 万能ねぎ							
	副菜 B つくねバーグ	サラダ油 パン粉 でん粉 三温糖	鶏肉 高野豆腐 しらす干し 卵 焼きのり	玉葱 生姜 干し椎茸 人参	卵		小麦				
	副菜 青菜炒り卵	サラダ油 パン粉	卵 オイスターソース	小松菜 もやし	卵		小麦				
	副菜 こいわし 小鯛の唐揚げ	でん粉 揚げ油	小鯛	生姜							
	副菜 たくあん炒め	サラダ油		たくあん							
	かき氷アイス(ソーダ味)	かき氷アイス(りんご)									
18 火	主食 ご飯	米								7/10 (月)	
	副菜 A チキンカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶 グリンピース			乳	小麦			
	副菜 B 揚げ魚のメキシカンソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	モウカサメ	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 にんにく							
	副菜 ほうれん草サラダ	サラダ油	ポークハム	コーン きゅうり ほうれん草 玉葱							
	副菜 人参アーモンドソテー	アーモンド オリーブ油		人参							
	副菜 パンナコッタ マンゴーソース	上白糖	アガー 調理用牛乳 生クリーム	マンゴー				乳			
19 水	主食 うなぎご飯	米 三温糖	うなぎ							7/11 (火)	
	副菜 A 豚肉のすき焼き風煮	サラダ油 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	筍 干し椎茸 白菜 長ねぎ チンゲン菜				小麦			
	副菜 B 揚げ出し豆腐 海老あんかけ	でん粉 揚げ油	豆腐 卵 海老	人参 玉葱 筍 万能ねぎ	卵			エビ			
	副菜 わかめときゅうり甘酢和え	三温糖	生わかめ	キャベツ きゅうり							
	副菜 バター醤油ポテト	じゃが芋 バター						乳			
	副菜 玉こん味噌煮	こんにゃく 三温糖 でん粉	味噌								
	冷凍みかん		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。そばは今月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。
- * 7月10日の中華麺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	812	817
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.7	33.3
脂質 g	18.4~27.7	27.4	26.9

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♪♪

夏休み チャレンジ クッキング

マンゴー以外のフルーツでもおいしい!
ビューレではなくジャムを使う場合は、水を少量加えて硬さを調節してください。

07 18 鰯のサルサソース

暑い日でも食欲をそそるソースです。
魚はどんな魚でもOKなので、ぜひ作ってみてくださいね!

【材料】4人分

- 鰯 3枚おろし
- 生姜 おろす
- 酒 8枚
- しょうゆ 小さじ2
- 片栗粉 小さじ2
- 揚げ油 適宜

- サラダ油 8枚
- にんにく みじん切り 少々
- 玉葱 みじん切り 1/2個
- トマト 1cm角 1/2個
- セロリ みじん切り 5cm
- ピーマン 粗みじん 1/2個
- マッシュルーム 粗みじん 2個
- トマトピューレ 大さじ2
- チリパウダー 少々
- 塩 ひとつまみ
- しょうゆ 小さじ1/2
- こしょう 少々

【作り方】

- ①鰯に下味をつける。
- ②片栗粉をつけてカラリと揚げる。
- ③ピーマンはさっと下茹でして色止めしておく。
- ④トマトは湯むきしてからさいの目に切る。
- ⑤サラダ油でにんにくを炒め、野菜を加える。
- ⑥調味料を加え、味を調えたピーマンを入れる。
- ⑦揚げた鰯を盛り付け、ソースをかける。

☆令和5年度☆ 牛乳代金のお知らせ

令和5年度の牛乳代金は63円に決定しました。
(昨年度価格58円)

※「牛乳のみ」注文は
7月分の予約から63円に変更になります。

※「牛乳なし」注文(食物アレルギーの方)は、
7月分の予約から1食257円に変更になります。

令和5年度4月~6月分の「牛乳のみ」注文分については後日、差額を予約サイト残高から徴収予定です。
また「牛乳なし」注文の方は、後日予約サイト内へ返金予定です。

☀熱中症は屋内でも起こります☀

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることをいいます。

暑い日の屋外だけでなく、体育館などの閉め切った屋内で風の通りがない時などは高温多湿になりやすく、熱中症が起こりやすくなります。

屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時はこまめに休憩をし、水分を補給しましょう。