

# 令和4年度8・9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		
8月 30日 火	主食	海藻ピラフ	米 押麦 バター	茎わかめ	玉葱 コーン		乳				8/23 (火)
	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 エッグ焼きカレー	サラダ油 バター 小麦粉	卵 鶏肉 調理用牛乳 チーズ	生姜 にんにく 玉葱 人参			卵	乳	小麦	
	副菜	イタリアンサラダ	オリーブ油	ひよこ豆	キャベツ 赤ピーマン 水菜 玉葱 にんにく パセリ バジル						
	副菜	たらこポテト	じゃが芋 バター	たらこ				乳			
	副菜	小松菜ペペロンチーノ	オリーブ油	ベーコン	にんにく 小松菜 もやし						
31日 水	主食	卵チャーハン	米 サラダ油 ごま油	卵	長ねぎ グリンピース		卵				8/24 (水)
	主菜	A 白身魚のチリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	ホキ	玉葱 長ねぎ 赤ピーマン にんにく 生姜 トマト缶						
	主菜	B 生揚げのキムチチャン焼き	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	生揚げ チーズ	にんにく 生姜 白菜 玉葱 ピーマン しめじ えのきたけ 人参 白菜キムチ			乳			
	副菜	オリエンタルサラダ	ワンタンの皮 揚げ油 サラダ油		キャベツ コーン ほうれん草 玉葱				小麦		
	副菜	春雨炒め	春雨 サラダ油	豚肉	きくらげ 玉葱 筍 生姜 にんにく						
	副菜	ぶどう			ぶどう						
9月 1日 木	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							8/25 (木)
	主菜	A 炒り卵 五目あんかけ	サラダ油 三温糖 でん粉	調理用牛乳 卵 豚肉	人参 筍 長ねぎ		卵	乳			
	主菜	B 豚肉ときのこの甘辛煮	サラダ油 こんにやく 車麩 三温糖 でん粉	豚肉	干し椎茸 しめじ まいたけ ごぼう 人参 長ねぎ いんげん				小麦		
	副菜	コーンポテト	じゃが芋 バター		コーン			乳			
	副菜	小鯛の黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	小鯛							
	副菜	生揚げの味噌煮	三温糖 でん粉	生揚げ 味噌							
2日 金	主食	ご飯	米		冷凍みかん						8/26 (金)
	主菜	A じゃが芋とレバーの揚げ煮	じゃが芋 揚げ油 でん粉 三温糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸		乳				
	主菜	B 魚の味噌マヨ焼き	サラダ油 マヨネーズ でん粉	沖さわら 調理用牛乳 粉チーズ 味噌	玉葱 ピーマン コーン			乳			
	副菜	ごまドレッシングサラダ	サラダ油 三温糖 ごま		小松菜 キャベツ 人参 玉葱						
	副菜	きゅうりの香味漬け	ごま油		きゅうり 人参 生姜						
	副菜	梨			梨						
5日 月	主食	ご飯	米								8/29 (月)
	主菜	A 鮭の南蛮漬け	でん粉 揚げ油 三温糖	鮭	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ						
	主菜	B 鯖の文化干し		鯖の文化干し							
	副菜	ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉葱						
	副菜	きんぴらごぼう	サラダ油 三温糖 ごま	さつま揚げ	ごぼう 人参						
	副菜	さつま芋レーズン煮	さつま芋 上白糖		レーズン						
6日 火	主食	ご飯	米								8/30 (火)
	主菜	A 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		
	主菜	B 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	マスタードドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ 人参 コーン 玉葱						
	副菜	高野豆腐の唐揚げ	でん粉 揚げ油 上白糖	高野豆腐 青のり							
	副菜	キャンディーチーズ		チーズ				乳			
7日 水	主食	ご飯	米								8/31 (水)
	主菜	A 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		
	主菜	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 干し椎茸 生姜 にんにく						
	副菜	ナムル	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく						
	副菜	ごまポテト	じゃが芋 バター ごま					乳			
	副菜	たくあん炒め	サラダ油		たくあん						
8日 木	主食	ココアパン	小麦粉 上白糖 マーガリン ココア	脱脂粉乳				乳	小麦		9/1 (木)
	主菜	A 鱈フライ マスタードソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 上白糖	鱈 卵			卵	小麦			
	主菜	B ポークビーンズ	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	豚肉 大豆 いんげん豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム			乳	小麦		
	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 ほうれん草				小麦		
	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	ぶどう			ぶどう						
9日 金	主食	わかめご飯	米 サラダ油	わかめ							9/2 (金)
	主菜	A 豚肉のすき焼き風煮	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	干し椎茸 白菜 長ねぎ			小麦			
	主菜	B 鮭の塩麴揚げ	でん粉 揚げ油	鮭							
	副菜	ごま和え	ごま 上白糖		小松菜 もやし 人参						
	副菜	ゆかり大根			大根 きゅうり ゆかり粉						
	副菜	月見団子	白玉もち 上白糖 でん粉								
12月 5日 月	主食	ご飯	米								9/5 (月)
	主菜	A 鶏の唐揚げ	でん粉 揚げ油	鶏肉	にんにく 生姜						
	主菜	B シーフードマカロニグラタン	マカロニ サラダ油 小麦粉 バター	海老 いか 調理用牛乳 チーズ	玉葱 マッシュルーム ほうれん草			乳	小麦	エビ	
	副菜	バター醤油ポテト	じゃが芋 バター					乳			
	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 玉葱						
	副菜	カレーもやし炒め	サラダ油	ベーコン	赤ピーマン もやし						
13日 火	主食	高菜じゃこチャーハン	米 押麦 ごま油	ちりめんじゃこ	高菜漬 長ねぎ 生姜						9/6 (火)
	主菜	A 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						
	主菜	B マンダイの甘酢あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖 ごま油	マンダイ	玉葱 人参 ピーマン 筍						
	副菜	切干大根サラダ	ごま油		切干大根 人参 きゅうり						
	副菜	うずら卵ソース煮	上白糖	うずら卵				卵			
	副菜	杏仁フルーツ		杏仁豆腐	黄桃缶				乳		

※マークシートでの申込締切は7月 日までです。

# 令和4年度8・9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	
14 水	主食	ご飯	米							9/7 (水)
	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					
	主菜	B 揚げ出し豆腐 そぼろあん	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉	生姜 玉葱 グリンピース					
	副菜	茎わかめのごま酢あえ	ごま	茎わかめ	もやし きゅうり					
	副菜	小松菜と竹輪のおかか煮		竹輪 おかか	小松菜 白菜 人参					
15 木	主食	カレー風味パン	小麦粉 上白糖 ショートニング	脱脂粉乳						9/8 (木)
	主菜	A キーマカレー	サラダ油 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 ピーマン トマト缶					
	主菜	B タンドリーチキン	オリーブ油	鶏肉 ヨーグルト	玉葱 にんにく 枝豆 コーン					
	副菜	わかめサラダ	サラダ油	生わかめ	きゅうり キャベツ 玉葱					
	副菜	ココロソテー	サラダ油	ウィンナー	玉葱 ズッキーニ 人参					
16 金	主食	ゆかりご飯	米 サラダ油		ゆかり粉					9/9 (金)
	主菜	A 秋刀魚の野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	秋刀魚	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 干し椎茸					
	主菜	B 鶏と生揚げのごま味噌煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま	生揚げ 鶏肉 味噌	生姜 大根 玉葱 人参 しめじ 万能ねぎ					
	副菜	ほうれん草と湯葉のお浸し		湯葉 おかか	もやし ほうれん草					
	副菜	きな粉豆	三温糖 上白糖	白花生 きな粉						
20 火	主食	ご飯	米							9/12 (月)
	主菜	A 肉じゃが	サラダ油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	豚肉	生姜 人参 玉葱 干し椎茸 グリンピース					
	主菜	B 豚肉とごぼうの卵とじ	サラダ油 三温糖	豚肉 豆腐 卵	人参 ごぼう 玉葱 グリンピース					
	副菜	小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ					
	副菜	きびなごのカレー揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜					
21 水	主食	中華麺	中華めん							9/13 (火)
	主菜	A 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	にんにく 生姜 玉葱 長ねぎ 筍 干し椎茸 人参 なら					
	主菜	B 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	人参 玉葱 筍 干し椎茸 もやし 生姜					
	副菜	青のりポテト	じゃが芋 揚げ油	青のり						
	副菜	こんにゃく中華あえ	こんにゃく ごま油 ごま		キャベツ きゅうり 人参 玉葱					
22 木	主食	高野豆腐のそぼろご飯	米 三温糖	高野豆腐	生姜 人参					9/14 (水)
	主菜	A 焼き鯖のおろしソース	三温糖 でん粉	鯖	生姜 大根 しめじ 万能ねぎ					
	主菜	B 秋刀魚の蒲焼	でん粉 揚げ油 三温糖	秋刀魚	生姜					
	副菜	根菜煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖	竹輪	ごぼう れんこん 人参					
	副菜	白菜甘酢漬	上白糖	糸昆布	白菜 きゅうり ゆず					
26 月	主食	ご飯	米							9/15 (木)
	主菜	A きのこと豆のキッシュ	サラダ油	卵 生クリーム ベーコン 大豆 いんげん豆 チーズ	枝豆 玉葱 小松菜 マッシュルーム					
	主菜	B さつま芋のクリーム煮	サラダ油 さつま芋 バター 小麦粉	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	玉葱 人参 マッシュルーム 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					
	副菜	チロリアン揚げ	小麦粉 揚げ油	竹輪 粉チーズ 卵 調理用牛乳						
27 火	主食	茎わかめご飯	米 サラダ油	茎わかめ						9/16 (金)
	主菜	A いかの唐揚げ	でん粉 揚げ油	いか	生姜					
	主菜	B 五目卵焼き	サラダ油 上白糖	卵 豚肉 大豆 干ひじき	人参 玉葱 干し椎茸					
	副菜	ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油 上白糖 マヨネーズ		きゅうり コーン 玉葱					
	副菜	大根含め煮	三温糖	生揚げ	大根 人参					
28 水	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						9/20 (火)
	主菜	A 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					
	主菜	B 豚肉のトマト煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム					
	副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 上白糖 ごま		ごぼう コーン きゅうり 玉葱					
	副菜	スナッツ	カシューナッツ	ちりめんじゃこ						
29 木	主食	ご飯	米							9/21 (水)
	主菜	A 生揚げのそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉	生姜 玉葱 人参 しめじ 万能ねぎ					
	主菜	B 大豆つくね	サラダ油 でん粉 パン粉 三温糖	鶏肉 豆腐 大豆 卵	玉葱 生姜 干し椎茸					
	副菜	青菜サラダ	サラダ油		もやし きゅうり ほうれん草 人参 玉葱					
	副菜	小さいわしのガーリック揚げ	でん粉 揚げ油	小鯛						
30 金	主食	ご飯	米							9/22 (木)
	主菜	A ひよこ豆と豚肉のカレー煮	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	ひよこ豆 豚肉	玉葱 にんにく 生姜 人参 マッシュルーム					
	主菜	B ツナのチーズオムレツ	サラダ油 パン粉	卵 ツナ ひよこ豆 チーズ	玉葱 パセリ					
	副菜	コーンドレッシングサラダ	オリーブ油 はちみつ		キャベツ 赤ピーマン 枝豆 コーン 玉葱					
	副菜	レバーのケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 玉葱 ピーマン					

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。
- \* 21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	811	819
たんぱく質 g	27.0~41.5	30.4	31.1
脂質 g	18.4~27.7	26.4	27.6

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きます。  
♪ 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♪