令和8年度12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) 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	アレルギー表示 卵	乳	小麦	かえにび	予約取消最終日
1 火	牛乳	主食	ご飯	米							11/24 (火)
		主菜	鯵の南蛮漬け	でん粉 揚げ油 三温糖	あじ 厚削り節	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ					
		副菜	小松菜のお浸し		厚削り節	小松菜 キャベツ					
			ごましょうゆポテト	じゃが芋 バター ごま				乳			
			わかめと豆腐の味噌汁		豆腐 わかめ みそ 厚削り節	玉ねぎ 長ねぎ					
2 水	牛乳	主食	バターライス	米 バター				乳			11/25 (水)
		主菜	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 玉ねぎ 人参 マッシュルーム		乳	小麦		
		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 玉ねぎ					
			野菜スープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ キャベツ ほうれん草					
			みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶					
3 木	牛乳	主食	ご飯	米							11/26 (木)
		主菜	和風きのこハンバーグ	サラダ油 パン粉 三温糖 でん粉	豚肉 大豆 卵	玉ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸 えのきたけ	卵		小麦		
		副菜	ごま和え	ごま 上白糖	厚削り節	小松菜 もやし 人参					
			高野豆腐の唐揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐 厚削り節 青のり						
			田舎汁	じゃが芋 こんにゃく	油揚げ 厚削り節	大根 人参 長ねぎ					
4 金	牛乳	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		11/27 (金)
		主菜	白身魚のバーベキューソース	でん粉 揚げ油	メルルーサ	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご 赤ピーマン ピーマン					
		副菜	ペンネバジリコ	マカロニ オリーブ油		玉ねぎ にんにく			小麦		
			旬野菜のサラダ	サラダ油		白菜 小松菜 コーン 玉ねぎ					
			ミネストローネ	サラダ油 三温糖	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶					
7 月	牛乳	主食	ご飯	米							11/30 (月)
		主菜	豚肉とじゃが芋の韓国煮	じゃが芋 サラダ油 三温糖 ごま ごま油	豚肉 みそ	玉ねぎ たけのこ 人参 にんにく 生姜 長ねぎ					
		副菜	春雨サラダ	春雨 サラダ油 三温糖		人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ					
			ワンタンスープ	ウェーブワンタン ごま油	豚肉	にら 人参 白菜 きくらげ			小麦		
			杏仁フルーツ		杏仁豆腐	黄桃缶 パイン缶		乳			
8 火	牛乳	主食	発芽玄米入りご飯	米 発芽玄米							12/1 (火)
		主菜	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	玉ねぎ 生姜 干し椎茸	卵		小麦		
		副菜	小鰯の唐揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし	生姜					
			茎わかめ和え	サラダ油	茎わかめ	もやし きゅうり 玉ねぎ					
			豚汁	ごま油 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 みそ 厚削り節	ごぼう 大根 人参 長ねぎ					
9 水	牛乳	主食	ご飯	米							12/2 (水)
		主菜	鯖の竜田揚げ	でん粉 揚げ油	さば	生姜					
		副菜	切干大根サラダ	サラダ油		切干大根 もやし きゅうり 玉ねぎ					
			五目豆	こんにゃく 三温糖	大豆 竹輪 厚削り節	人参 ごぼう					
			かき卵汁	でん粉	卵 厚削り節	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	卵				
10 木	牛乳	主食	ハヤシライス	米 サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 デミグラスソース(小麦) バター	豚肉 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース		乳	小麦		12/3 (木)
		主菜	いかフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	いか 卵		卵		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 玉ねぎ					
			人参ツナ炒め	サラダ油	ツナ	人参 にんにく					
11 金	牛乳	主食	わかめご飯	米 押麦	わかめ						12/4 (金)
		主菜	鶏肉の卵とじ	三温糖	卵 厚削り節 鶏肉 豆腐 大豆	人参 玉ねぎ ほうれん草	卵				
		副菜	わかさぎの天ぷら	てんぷら粉(卵) 揚げ油	わかさぎ		卵		小麦		
			れんこん金平	ごま油 三温糖 ごま	厚削り節	れんこん 人参 ごぼう					
			大根の味噌汁		油揚げ わかめ みそ 厚削り節	大根 長ねぎ					
14 月	牛乳	主食	ご飯	米							12/7 (月)
		主菜	生揚げのコチュジャン炒め	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 小松菜					
		副菜	ガーリックポテト	じゃが芋 揚げ油							
			きくらげスープ	ごま油	豚肉	人参 きくらげ にら 長ねぎ					
			りんご			りんご					

カラッと揚げた鯵に甘酸っぱい南蛮酢がしみて、ごはんとの相性が抜群です。

旬の白菜を使ったサラダです。旬の野菜を味わいましょう。

発芽玄米は食物繊維やビタミンなどが豊富に入っています。よくかんで食べましょう。

ハヤシソースとご飯を一緒に食べましょう。

※マークシートでの申込締切は11月　日までです。

令和8年度12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) 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	アレルギー表示 卵	乳	小麦	かえにび	予約取消最終日
15火	発酵乳ストロベリー	主食	カレーライス	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 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		12/8
		主菜	チキンカツ	小麦粉 パン粉 揚げ油	鶏肉 卵		卵		小麦		(火)
		副菜	ダイコーンサラダ	サラダ油	ごま油 でん粉	コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ					
			人参アーモンドソテー	アーモンド サラダ油		人参					
16水	牛乳	主食	麦ご飯	米 押麦							12/9
		主菜	高野豆腐と鰤の揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	ぶり 高野豆腐 厚削り節	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸					(水)
		副菜	小松菜のみそ和え	三温糖 ごま油	みそ 厚削り節	小松菜 キャベツ					
			沢煮椀	こんにゃく	豚肉 厚削り節	大根 人参 長ねぎ					
			みかん			みかん					
17木	牛乳	主食	ご飯	米							12/10
		主菜	豚肉のすき焼き風煮	サラダ油 しらたき 車麸 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐 厚削り節	干し椎茸 白菜 長ねぎ			小麦		(木)
		副菜	おかか和え		厚削り節 おかか	もやし 小松菜 人参					
			レバーソース味	でん粉 揚げ油	豚レバー 調理用牛乳	生姜 にんにく		乳			
			根菜のごま汁	じゃが芋 ごま	みそ 厚削り節	大根 人参 ほうれん草					
18金	牛乳	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		12/11
		主菜	ツナポテトキッシュ	バター じゃが芋	ツナ 卵 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	玉ねぎ ほうれん草	卵	乳			(金)
		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 きゅうり 玉ねぎ にんにく					
			きびなごの黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご						
			白菜とベーコンのスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ 人参 白菜					
21月	牛乳	主食	ご飯	米							12/14
		主菜	回鍋肉	サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 みそ	生姜 にんにく たけのこ ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ 干し椎茸					(月)
		副菜	こんにゃく和え	こんにゃく ごま油	わかめ	きゅうり 人参 玉ねぎ					
			さつま芋のアーモンドがらめ	さつま芋 揚げ油 上白糖 アーモンド							
			卵入り中華スープ	ごま油 でん粉	卵	白菜 きくらげ にら 長ねぎ	卵				
22火	牛乳	主食	ご飯	米							12/15
		主菜	鰆のゆずみそ焼き	上白糖	さわら みそ	ゆずの皮					(火)
		副菜	☆大豆入りマッシュかぼちゃ	卵不使用マヨネーズ	大豆 粉かつお	かぼちゃ 玉ねぎ					
			うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵 厚削り節		卵				
			けんちん汁	ごま油 じゃが芋 こんにゃく	油揚げ 厚削り節	ごぼう 大根 人参 長ねぎ					
23水	牛乳	主食	ご飯	米							12/16
		主菜	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 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶		乳	小麦		(水)
		副菜	スパイシーサラダ	サラダ油 上白糖		小松菜 人参 もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ					
			ABCパスタスープ	ABCパスタ	ベーコン	玉ねぎ コーン かぶ かぶの葉			小麦		
			カクテルゼリー		カクテルゼリー(大豆・りんご・もも)	黄桃缶					
24木	牛乳	主食	ご飯	米							12/17
		主菜	フライドチキン	でん粉 白玉粉 揚げ油	鶏肉	にんにく					(木)
		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 玉ねぎ					
			コーンスープ		いんげん豆 調理用牛乳	人参 玉ねぎ コーン		乳			
			チョコベリーケーキ	チョコレート いちごジャム バター マーガリン 上白糖 小麦粉	調理用牛乳 卵		卵	乳	小麦		

ご飯にカレーをかけて食べましょう。チキンカツをトッピングするのもおすすめです。

角切りのブリが入っています。旬の魚を味わいましょう。

鉄分豊富なレバーをから揚げにしてからソースを絡めます。

12月22日は冬至献立です。

☆印の料理は「東くるめの野菜レシピPart19」に掲載されている料理です。

にんにくとカレー粉の入ったドレッシングで和えたスパイシーな味付けのサラダです。

クリスマスをイメージした献立です。デザートのケーキにはチョコチップといちごジャムが入っています。

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	796
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.3
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。