

令和5年度9月 スクールランチ献立表



【アレルギー表示について】

2学期の献立表より、アレルギー表示にくるみを追加しました。
そば・ピーナッツは今月は使用しませんので省略しています。

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	そば	くるみ			
4月	主食	ご飯	米								8/28 (月)	
	主菜	A いかセサミフライ	ごま 小麦粉 パン粉 揚げ油	いか 卵								
	主菜	B ポークカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆	にんにく 玉葱 人参 トマト缶							
	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						
		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						
		うずら卵のソース煮	上白糖	うずら卵								
冷凍みかん(別付)					冷凍みかん							
5月	主食	ご飯	米								8/29 (火)	
	主菜	A 鯖の文化干し	サラダ油	さばの文化干し	もやし 赤ピーマン							
	主菜	B 鮭の南蛮漬	でん粉 上新粉 揚げ油 三温糖	さけ	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ							
	副菜	ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油 上白糖			人参 きゅうり コーン 玉葱						
		小松菜と豚肉の味噌炒め	サラダ油 三温糖	豚肉 味噌		小松菜 筍 生姜						
		ぶどう				ぶどう						
ぶどう					ぶどう							
6月	主食	チョコチップパン	小麦粉 上白糖 チョコレート マーガリン ココア	脱脂粉乳							8/30 (水)	
	主菜	A テリコンカン	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							
	主菜	B 海老とほうれん草のオムレツ	サラダ油	卵 生クリーム 海老 いんげん豆	ほうれん草 玉葱 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						
		小鯛の黒こしょう揚げ	でん粉 上新粉 揚げ油		小さいわし							
		人参アーモンドソテー	アーモンド オリーブ油			人参						
人参アーモンドソテー		アーモンド オリーブ油			人参							
7月	主食	ご飯・ひじきじゃこふりかけ	米 上白糖 ごま	干ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ							8/31 (木)	
	主菜	A 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	でん粉 上新粉 揚げ油 こんにやく サラダ油 三温糖	鶏肉 高野豆腐	生姜 玉葱 人参 干し椎茸							
	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	根菜きんぴら	ごま油 さつまいも 三温糖			れんこん 人参 ごぼう						
		白菜の甘酢漬	上白糖		糸昆布	白菜 きゅうり						
		寒天フルーツ			寒天	黄桃缶 みかん缶						
寒天フルーツ				寒天	黄桃缶 みかん缶							
8月	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 人参 白菜キムチ 長ねぎ たくあん						9/1 (金)	
	主菜	A 海老といかのチリソース	サラダ油 上白糖 でん粉	いか 海老	にんにく 生姜 筍 人参 しめじ 長ねぎ なら							
	主菜	B 麻婆生揚げ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	生揚げ 豚肉 味噌	長ねぎ 筍 なら 干し椎茸 生姜 にんにく							
	副菜	中華和え	こんにやく ごま油			キャベツ きゅうり 人参 玉葱						
		青のりフライドポテト	じゃが芋 揚げ油		青のり							
		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									
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										
11月	主食	かやくご飯	米 三温糖	油揚げ 鶏肉	人参 いんげん						9/4 (月)	
	主菜	A 揚げ出し豆腐 きのこあん	でん粉 上新粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉	玉葱 しめじ 赤ピーマン えのきたけ							
	主菜	B 照り焼きいかバーグ	パン粉 上白糖 でん粉	いか 鶏肉 豆腐 卵	玉葱 生姜 干し椎茸 万能ねぎ							
	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						
		糸こんにやく炒め	こんにやく ごま油 三温糖		さつまいも	人参						
		ゆかり漬大根	上白糖			大根 きゅうり ゆかり粉						
ゆかり漬大根		上白糖			大根 きゅうり ゆかり粉							
12月	主食	ご飯	米								9/5 (火)	
	主菜	A 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 干し椎茸 グリーンピース							
	主菜	B 秋刀魚の蒲焼き	でん粉 上新粉 揚げ油 三温糖	さんま	生姜							
	副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 三温糖 ごま			ごぼう 人参 きゅうり 玉葱						
		たくあんの炒め物	サラダ油			たくあん						
		手作りぶどうゼリー	上白糖		アガー	ぶどうジュース ナタデココ						
手作りぶどうゼリー		上白糖		アガー	ぶどうジュース ナタデココ							
13月	主食	コーンピラフ	米 バター マーガリン		玉葱 コーン						9/6 (水)	
	主菜	A 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							
	主菜	B なすのミートグラタン	サラダ油 マカロニ でん粉	豚肉 チーズ	なす 人参 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム トマト缶							
	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						
		きびなごのガーリック揚げ	でん粉 上新粉 揚げ油		きびなご							
		人参グラッセ	三温糖 バター			人参						
人参グラッセ		三温糖 バター			人参							
14月	主食	ご飯	米								9/7 (木)	
	主菜	A マンダイの甘酢あんかけ	でん粉 上新粉 揚げ油 上白糖 ごま油	マンダイ	玉葱 人参 ピーマン 筍							
	主菜	B 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							
	副菜	ナムル	サラダ油 ごま油			もやし 小松菜 人参 にんにく						
		たらこポテト	じゃが芋 バター		たらこ	にんにく						
		梨				梨						
梨					梨							
15月	主食	カレー風味パン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳							9/8 (金)	
	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						
		コロコロソテー	サラダ油	ウィンナー		玉葱 ズッキーニ 人参						
		アーモンドキャラメルポテト	さつまいも 揚げ油 上白糖 バター アーモンド									
アーモンドキャラメルポテト		さつまいも 揚げ油 上白糖 バター アーモンド										

※マークシートでの申込締切は 7月 日までです。

令和5年度9月 スクールランチ献立表



【アレルギー表示について】

2学期の献立表より、アレルギー表示にくるみを追加しました。
そば・ピーナッツは今は使用しませんので省略しています。

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	くる み	
19 火	主食	ご飯	米							9/11 (月)
	主菜	A 豚肉の柳川風	三温糖	豚肉 豆腐 卵	人参 ごぼう 玉葱 グリンピース					
		B 豆腐カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵			小麦			
	副菜	根菜煮	サラダ油 さつまいも 三温糖	竹輪	大根 れんこん 人参					
		小松菜の味噌ドレッシング	上白糖 ごま油	味噌	もやし 小松菜					
金時豆きな粉		上白糖 上白糖	いんげん豆 きな粉							
20 水	主食	メキシカンライス	米 バター オリーブ油 上白糖	ウィンナー	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム コーン ピーマン		乳			9/12 (火)
	主菜	A 白身魚フライ トマトソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	ホキ 卵	玉葱			卵	小麦	
		B チーズハンバーグ	サラダ油 パン粉 三温糖	豚肉 大豆 卵 チーズ	玉葱 人参			卵	乳	
	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					
		うずら卵のカレー煮	上白糖	うずら卵					卵	
ナタデココフルーツ				ナタデココ 黄桃缶 パイン缶						
21 木	主食	中華麺	中華麺					小麦		9/13 (水)
	主菜	A 麻婆豆腐あんかけ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 レンズ豆 味噌	長ねぎ 筍 にら 干し椎茸 生姜 にんにく					
		B 五目あんかけ	サラダ油 でん粉	海老 いか うずら卵 豚肉 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	
	副菜	こんにやくサラダ	こんにやく サラダ油	生わかめ	きゅうり 玉葱					
		レパールのチリソース	でん粉 上新粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	豚レパール 調理用牛乳	生姜 にんにく 長ねぎ				乳	
栗入り黒糖蒸しパン		バター 黒砂糖 小麦粉 栗の甘露煮 ごま	調理用牛乳 卵					卵		
22 金	主食	ご飯	米							9/14 (木)
	主菜	A 豚肉ごぼう煮	しらたき 車麩 サラダ油 三温糖	豚肉	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 ごぼう				小麦	
		B 肉豆腐	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	小松菜 人参 長ねぎ				小麦	
	副菜	豆鯔の唐揚げ	でん粉 上新粉 揚げ油	豆あじ						
		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					
ひじきソテー		マヨネーズ	干ひじき	コーン						
冷凍もも(別付)			黄桃							
25 土	主食	ごまじゃこご飯	米 ごま油 ごま	ちりめんじゃこ						9/15 (金)
	主菜	A 秋刀魚のねぎソース	でん粉 上新粉 揚げ油 三温糖	さんま	生姜 長ねぎ					
		B 大豆とじゃが芋の和風グラタン	じゃが芋 サラダ油	ツナ 大豆 味噌 チーズ	生姜 人参 玉葱 トマト缶			乳		
	副菜	炒り鶏	こんにやく サラダ油 三温糖	鶏肉	人参 ごぼう 筍					
		ダイコンサラダ	サラダ油		大根 きゅうり コーン 玉葱					
生揚げの味噌煮		三温糖 でん粉	生揚げ 味噌							
26 火	主食	きな粉揚げパン	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖	脱脂粉乳 加糖練乳 きな粉				乳	小麦	9/19 (火)
	主菜	A 鶏肉のトマト煮	サラダ油 じゃが芋 上白糖 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			乳	小麦	
		B じゃが芋のコーンシチュー	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 生クリーム	人参 玉葱 マッシュルーム コーン			乳	小麦	
	副菜	アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱					
		ボンゴレペンネ	オリーブ油 マカロニ	あさり	にんにく 玉葱				小麦	
キャンディーチーズ			チーズ					乳		
27 水	主食	茎わかめご飯	米 サラダ油	茎わかめ						9/20 (水)
	主菜	A 五目旨煮	サラダ油 こんにやく 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉 味噌	ごぼう 人参 筍 玉葱					
		B 白身魚の味噌カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま 三温糖	モウカサメ 卵 味噌				卵	小麦	
	副菜	切干大根ときゅうりのさっぱり和え	上白糖		切干大根 きゅうり 赤ピーマン					
		じゃが芋のきんぴら	サラダ油 じゃが芋 三温糖	豚肉	人参 干し椎茸 いんげん					
みかんゼリー				みかんゼリー みかん缶						
28 木	主食	ご飯	米							9/21 (木)
	主菜	A ひよこ豆と豚肉のカレー	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			乳	小麦	
		B チキンピーンズ	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	キドニーピーンズ 鶏肉 いんげん豆	セロリ 玉葱 人参 しめじ トマト缶			乳	小麦	
	副菜	フレンチサラダ	サラダ油		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 玉葱					
		高野豆腐のパセリ揚げ	でん粉 上新粉 揚げ油	高野豆腐						
ココアカシューナッツ		黒砂糖 カシューナッツ ココア								
29 金	主食	ご飯	米							9/22 (金)
	主菜	A 鮭の塩麴焼き		さけ						
		B 鯔の唐揚げ 薬味ソース	でん粉 上新粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	あじ	生姜 赤ピーマン 長ねぎ にんにく					
	副菜	里芋煮	里芋 サラダ油 三温糖	豚肉	人参 玉葱 干し椎茸 グリンピース					
		もやしのマヨ炒め	サラダ油 マヨネーズ		もやし にら					
月見団子		だんごの粉 上白糖 でん粉	豆腐							

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8品目についてアレルギー表示しています。
そば、ピーナッツ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。
- * 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	808	818
たんぱく質 g	27.0~41.5	30.3	31.3
脂質 g	18.4~27.7	26.2	27.2

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♪