

令和4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	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	
11月 木	主食	ご飯	米							11/24 (木)
	主菜	A 牛肉のすき焼き風煮	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	牛肉 豆腐	干し椎茸 人参 白菜 長ねぎ チンゲン菜				小麦	
	主菜	B カレーコロッケ	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 ひよこ豆 卵	人参 玉葱				卵 小麦	
	副菜	れんこんサラダ	サラダ油 ごま	ちりめんじゃこ	れんこん きゅうり 水菜 玉葱					
	副菜	ひじきふりかけ	上白糖 ごま	干ひじき 粉かつお						
	副菜	寒天フルーツ		寒天	パイン缶 みかん缶					
11月 金	主食	コーンライス	米 バター		コーン 玉葱 ピーマン				乳	11/25 (金)
	主菜	A 海老と卵のグラタン	サラダ油 小麦粉 バター	海老 鶏肉 卵 レンズ豆 調理用牛乳 チーズ	玉葱 グリンピース				卵 乳 小麦 エビ	
	主菜	B 豚肉とマカロニのトマト煮	サラダ油 マカロニ 三温糖 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム				乳 小麦	
	副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	キャベツ 人参 玉葱					
	副菜	小鯛の黒しょう揚げ	でん粉 揚げ油	小鯛						
	副菜	オリーブこんにやく	こんにやく オリーブ油 三温糖							
11月 月	主食	ご飯	米							11/28 (月)
	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 鯖の韓国味噌だれ	上白糖 ごま ごま油	鯖 味噌	にんにく 長ねぎ					
	副菜	中華和え	こんにやく ごま油		もやし きゅうり 人参 玉葱					
	副菜	レバーのチリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 にんにく 長ねぎ				乳	
	副菜	たくあん炒め	サラダ油		たくあん					
	副菜	みかん (別付)			みかん					
11月 火	主食	くるめピラフ	米 バター サラダ油	ベーコン	大根 小松菜				乳	11/29 (火)
	主菜	A ソーセージポトフ	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 セロリー しめじ					
	主菜	B 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	
	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 赤ピーマン 玉葱					
	副菜	高野豆腐のパセリ揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐						
	副菜	キャロットラペ	上白糖 オリーブ油		人参 玉葱					
11月 水	主食	ひじきご飯	米 三温糖	油揚げ 鶏肉 干ひじき	干し椎茸 人参 いんげん					11/30 (水)
	主菜	A 鮭の塩麹焼き	じゃが芋 バター	鮭					乳	
	主菜	B 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				卵	
	副菜	大根と水菜サラダ	サラダ油	ツナ	大根 水菜 玉葱					
	副菜	きんぴら	サラダ油 三温糖 ごま	さつま揚げ	ごぼう 人参					
	副菜	金時豆きな粉	三温糖 上白糖	いんげん豆 きな粉						
12月 木	主食	シナモンレーズントースト	小麦粉 上白糖 ショートニング グラニュー糖 バター マーガリン	脱脂粉乳	干しぶどう				乳 小麦	12/1 (木)
	主菜	A 鱈のエスカベッシュ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	鱈	玉葱 赤ピーマン					
	主菜	B 鶏と根菜カレー煮	サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆	玉葱 人参 れんこん ごぼう トマト缶				乳 小麦	
	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 人参 レモン 玉葱					
	副菜	たらこポテト	じゃが芋 バター	たらこ	にんにく				乳	
	副菜	チーズ		チーズ					乳	
12月 金	主食	ご飯	米							12/2 (金)
	主菜	A 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					
	主菜	B 鱈大根	でん粉 揚げ油 しらたき 上白糖	鱈 豆腐	生姜 大根 人参 長ねぎ 小松菜					
	副菜	昆布和え	サラダ油	塩昆布	切干大根 もやし 赤ピーマン 玉葱					
	副菜	うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵					卵	
	副菜	手作りみかんゼリー	上白糖	アガー	オレンジジュース みかん缶					
12月 月	主食	ご飯	米							12/5 (月)
	主菜	A 麻婆じゃが	じゃが芋 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉	生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 人参 にら 筍					
	主菜	B 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 しめじ 筍 人参 キャベツ ピーマン					
	副菜	切干大根サラダ	ごま油		切干大根 人参 きゅうり					
	副菜	豆じゃこ	でん粉 揚げ油 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ						
	副菜	りんご			りんご					

※マークシートでの申込締切は11月 日までです。

令和4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	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	
13 火	牛乳	主食	ご飯	米						12/6 (火)	
		主菜	A	エッグカレー	サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 いんげん豆 卵	玉葱 人参 しめじ トマト缶				
			B	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	ホキ 卵	玉葱 パセリ				
		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				
				枝豆とコーン炒め	サラダ油	ポークハム	コーン 枝豆				
				ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶 パイン缶				
14 水	牛乳	主食	わかめご飯	米 サラダ油 ごま	わかめ					12/7 (水)	
		主菜	A	鶏肉と大根の春雨煮	春雨 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	鶏肉	大根 筍 干し椎茸 人参 チンゲン菜 生姜 にんにく				
			B	ツナと車麩の卵とじ	車麩 三温糖	ツナ 卵	人参 玉葱 水菜				
		副菜		小松菜のごま和え	ごま 上白糖		小松菜 もやし 人参				
				バター醤油ポテト	じゃが芋 バター						
				たこの唐揚げ	でん粉 揚げ油	たこ					
15 木	牛乳	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				12/8 (木)	
		主菜	A	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				
			B	西湖豆腐	サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉	生姜 にんにく 筍 人参 干し椎茸 長ねぎ トマト缶				
		副菜		ナムル	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく				
				ピリ辛こんにゃく	サラダ油 こんにゃく 三温糖						
				黒糖さつま芋蒸しパン	小麦粉 上白糖 黒砂糖 サラダ油 さつま芋	豆乳					
16 金	牛乳	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					12/9 (金)	
		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					
			B	鮭のコーンシチュー	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	鮭 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	人参 玉葱 コーン				
		副菜		ブロッコリーのペペロンチーノ	オリーブ油 マカロニ	ベーコン	にんにく ブロッコリー 玉葱 赤ピーマン				
				キャロットドレッシングサラダ	オリーブ油 はちみつ		キャベツ 人参 きゅうり 玉葱				
				ココロソテー	サラダ油	ウィンナー	玉葱 ズッキーニ 枝豆				
	みかん(別付)			みかん							
19 月	牛乳	主食	ご飯	米						12/12 (月)	
		主菜	A	鶏とじゃが芋の煮物	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖	鶏肉	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸				
			B	いかと里芋煮	こんにゃく 里芋 三温糖	いか 鶏肉	れんこん 人参 干し椎茸 いんげん				
		副菜		揚げごぼうサラダ	揚げ油 サラダ油		ごぼう キャベツ ほうれん草 玉葱				
				生揚げのみそ煮	三温糖 でん粉	生揚げ 味噌					
				りんご			りんご				
20 火	牛乳	主食	バターライス	米 バター						12/13 (火)	
		主菜	A	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				
			B	ビーフストロガノフ	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	牛肉 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉葱 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				
				きびなごの唐揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜				
				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						
21 水	牛乳	主食	ご飯・人参ふりかけ	米 ごま油 上白糖	ちりめんじゃこ	人参 小松菜				12/14 (水)	
		主菜	A	鯛の柚子味噌焼き	上白糖	鯛 味噌	ゆず				
			B	じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 しらたき サラダ油 三温糖	豚肉	玉葱 筍 干し椎茸 生姜 グリンピース				
		副菜		ごぼうサラダ	サラダ油 上白糖		ごぼう コーン きゅうり 玉葱				
				かぼちゃのごま和え	ごま 上白糖		かぼちゃ				
				菊花みかん			みかん				
22 木	牛乳	主食	スパゲッティ	スパゲッティ						12/15 (木)	
		主菜	A	チキントマトソース	サラダ油 上白糖 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム				
			B	ミートソース	サラダ油 三温糖 コーンスターチ	豚肉 いんげん豆 チーズ	にんにく 玉葱 人参 セロリー マッシュルーム パセリ				
		副菜		コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ きゅうり コーン 玉葱				
				もやしピーマンソテー	サラダ油		もやし ピーマン 人参				
				クリスマスケーキ	チョコレート バター マーガリン 上白糖 小麦粉 ココア	調理用牛乳 卵 生クリーム					

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。そばは今回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。
- * 22日のスパゲッティ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	870	821
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.1	30.3
脂質 g	18.4~27.7	26.3	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♪♪