

令和4年度1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	ビー ナッツ	
11月 水	主食	わかめご飯	米 サラダ油 ごま	わかめ						1/4 (水)
	主菜	A 鱈の香味だれ	サラダ油 上白糖 でん粉	鱈	生姜 長ねぎ にんにく 万能ねぎ					
		B ふわふわ卵焼き	サラダ油 上白糖	卵 豚肉 はんぺん(山芋) 干ひじき	人参 玉葱 干し椎茸	卵				
	副菜	筑前煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 じゃが芋	焼き竹輪	生姜 ごぼう 人参 玉葱 いんげん					
		小松菜のなめ茸和え		おかか	小松菜 もやし えのきたけ					
		白玉あずき 栗入り	白玉もち 上白糖 栗の甘露煮	あずき						
12月 木	主食	ご飯	米						1/4 (水)	
	主菜	A 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	乳	小麦			
		B チキンとポテトのデミグラス煮	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	鶏肉 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	乳	小麦			
	副菜	ミモザサラダ	サラダ油 上白糖	卵	ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン 玉葱	卵				
		人参たらこソテー	オリーブ油	たらこ	にんにく 人参					
		りんご			りんご					
13月 金	主食	豚ねぎ塩チャーハン	米 サラダ油 ごま油	豚肉	長ねぎ				1/5 (木)	
	主菜	A いかのピリ辛焼き	上白糖	いか	にんにく 生姜 長ねぎ ピーマン もやし					
		B 四川豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉	玉葱 筍 赤ピーマン 干し椎茸 生姜 にんにく					
	副菜	糸寒天辛子和え		糸寒天	キャベツ きゅうり 人参					
		わかさぎの唐揚げ	でん粉 揚げ油	わかさぎ	生姜					
	カシューナッツ	カシューナッツ								
16月 土	主食	ご飯	米						1/6 (金)	
	主菜	A 肉じゃが	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖	豚肉	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸					
		B おからコロッケ	じゃが芋 サラダ油 三温糖 小麦粉 バン粉 揚げ油	豚肉 おから 卵	玉葱	卵	小麦			
	副菜	ごま和え	ごま 上白糖		小松菜 もやし 人参					
		大根のそぼろ炒め	ごま油	牛肉	赤ピーマン 大根					
		きな粉豆	三温糖 上白糖	白花生 きな粉						
17月 日	主食	きのこカレーピラフ	米 押麦 バター サラダ油	ベーコン	しめじ エリンギ えのきたけ しいたけ ひらたけ マッシュルーム 玉葱	乳			1/10 (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	乳	小麦			
		B 鱈のクラッカーフライ	小麦粉 バン粉 クラッカー 揚げ油 上白糖	鱈 卵		卵	小麦			
	副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス ツナ	キャベツ きゅうり 玉葱					
		チーズ		チーズ		乳				
		ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶 パイン缶					
18月 月	主食	ご飯	米						1/11 (水)	
	主菜	A 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 干し椎茸 生姜 にんにく					
		B ほたて卵焼き	ごま油 上白糖 でん粉	卵 ほたて 豆腐	グリンピース 筍 赤ピーマン	卵				
	副菜	ナムル	サラダ油 ごま油 ごま		もやし 小松菜 人参 にんにく					
		キャラメルポテト	さつま芋 揚げ油 上白糖 バター			乳				
		たくあんのごま炒め	ごま油		たくあん					
19月 火	主食	ご飯	米						1/12 (木)	
	主菜	A 鱈の和風ピザ焼き	サラダ油 上白糖 でん粉	鱈 味噌 ピザチーズ	生姜 玉葱 マッシュルーム ピーマン	乳				
		B 鶏大根のごま味噌煮	サラダ油 三温糖 ごま	鶏肉 味噌	生姜 大根 玉葱 人参 いんげん					
	副菜	水菜サラダ	サラダ油		水菜 キャベツ きゅうり コーン					
		高野豆腐の唐揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐						
		ひじきふりかけ	上白糖	干ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ						
みかん(別付)			みかん							
20月 水	主食	いちごマーブル食パン	小麦粉 上白糖 ショートニング いちごソース マーガリン	脱脂粉乳 練乳	いちご	乳	小麦		1/13 (金)	
	主菜	A 海老とじゃが芋のトマトクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	海老 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	人参 玉葱 グリンピース	乳	小麦	エビ		
		B 豆乳ポテトグラタン	じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉	豚肉 ひよこ豆 豆乳 生クリーム ピザチーズ	人参 玉葱	乳	小麦			
	副菜	ナポリタン	サラダ油 マカロニ	ウィンナー	人参 玉葱 ピーマン		小麦			
		ブロッコリーサラダ	サラダ油		ブロッコリー キャベツ 玉葱					
		バターコーン	バター		コーン 玉葱	乳				
23月 木	主食	ご飯	米						1/16 (月)	
	主菜	A 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	卵				
		B いかと大根煮	三温糖	いか さつま揚げ	ごぼう 人参 大根 干し椎茸 いんげん					
	副菜	ごま醤油ポテト	じゃが芋 バター ごま			乳				
		青菜サラダ	サラダ油	ポークハム	もやし きゅうり ほうれん草 玉葱					
		抹茶とチョコのスイートピーズ	グラニュー糖 バター ホワイトチョコレート(大豆)	いんげん豆 卵 生クリーム		卵	乳			

※マークシートでの申込締切は12月 日までです。

令和4年度1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	
24 火	主食	ご飯	米							1/17 (火)
	主菜	A 炒り卵 海老チリソース	サラダ油 上白糖 でん粉	卵 海老	にんにく 生姜 長ねぎ グリンピース				エビ	
		B さばの韓国風焼き	ごま油 ごま サラダ油	鯖	生姜 もやし					
	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					
		レバーのソース味	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		乳			
杏仁マンゴーゼリー			杏仁豆腐(大豆)	マンゴーゼリー 黄桃缶		乳				
25 水	主食	ご飯	米						1/18 (水)	
	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
		B ハムカツ	小麦粉 パン粉 揚げ油	ポロニアソーセージ 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 玉葱					
		たらこポテト	じゃが芋 バター	たらこ	にんにく		乳			
カラフルソテー		サラダ油		赤ピーマン コーン 枝豆						
26 木	主食	深川飯	米 サラダ油 上白糖 ごま	あさり 揚げ	ごぼう 生姜				1/19 (木)	
	主菜	A さけのチャンチャン焼き	サラダ油 上白糖 マヨネーズ バター でん粉	鮭 味噌	キャベツ 玉葱 ピーマン しめじ 人参		乳			
		B 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	でん粉 揚げ油 こんにゃく サラダ油 三温糖	鶏肉 高野豆腐	生姜 玉葱 人参 干し椎茸					
	副菜	切干大根と塩昆布の和え物	サラダ油 ごま油	塩昆布	切干大根 小松菜 人参 にんにく					
		人参しりしり	サラダ油 三温糖	卵	人参		卵			
いちご				いちご						
27 金	主食	コッペパン・あん&マーガリン	小麦粉 ショートニング 上白糖 マーガリン(乳・大豆)	脱脂粉乳 あずき				乳	小麦	1/20 (金)
	主菜	A ほうれん草と卵のグラタン	サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 卵 レンズ豆 調理用牛乳 ピザチーズ	玉葱 ほうれん草		卵	乳	小麦	
		B カレーシチュー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆 調理用牛乳 脱脂粉乳	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム		乳	小麦		
	副菜	アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油		水菜 コーン きゅうり 人参 玉葱					
		小鯛の南蛮漬け	でん粉 小麦粉 揚げ油 三温糖	小鯛	赤ピーマン 長ねぎ			小麦		
ガーリックこんにゃく	こんにゃく オリーブ油		にんにく							
30 月	主食	ソフト麺	ソフト麺						小麦	1/23 (月)
	主菜	A 麻婆あんかけ	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 干し椎茸 生姜 にんにく					
		B ジャージャー麺	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 干し椎茸 人参 たらこ					
	副菜	中華サラダ	春雨 サラダ油 ごま油		キャベツ コーン 玉葱					
		鯨のチリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	鯨肉	生姜 にんにく 長ねぎ					
いちご蒸しパン		バター 小麦粉 上白糖 いちごジャム	卵	いちご		卵	乳	小麦		
31 火	主食	ゆかりご飯	米 サラダ油		ゆかり粉					1/24 (火)
	主菜	A 牛肉と根菜煮	サラダ油 こんにゃく さつまいも 三温糖	牛肉	ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸					
		B さわらの薬味ソース	ごま でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	鯖	生姜 赤ピーマン 長ねぎ にんにく					
	副菜	おでん	上白糖	竹輪 昆布	大根 人参					
		小松菜の味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌	もやし 小松菜					
うずら卵の生姜煮		うずら卵	生姜		卵					

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。
- * 1月30日のソフト麺は同一工場内でそばを製造しております。



今月の平均	国基準	A	B
エネルギー Kcal	830	819	814
たんぱく質 g	27.0~41.5	32.3	31.0
脂質 g	18.4~27.7	26.2	26.0

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♪♪



1月分のスクールランチは12月5日(月)から予約できます。
在校時一括予約の方は12月5日(月)に予約が入ります。
予約の変更は、一括予約が入った後に行ってください。

★ご注意ください

1月の給食費の引き落としは、25日(水)の1回のみになります。1月11日(水)の引き落としはありませんので、残高不足にご注意ください。



予約していたスクールランチを
入試などの都合により食べない場合は、
予約のキャンセルが必要になります。
キャンセルを忘れないようにしましょう。
特に「在校時一括予約」の方は
お気を付けてください。

