

令和4年度2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		
1月	牛乳	主食 青菜じゃこご飯	米 サラダ油	ちりめんじゃこ	青菜						1/25 (水)
		主菜 A レバーの薬味ソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 赤ピーマン 長ねぎ 万能ねぎ		乳				
		主菜 B ツナのふんわり卵	サラダ油 三温糖 小町麩 でん粉	ツナ 卵 いんげん豆	人参 玉葱 グリンピース		卵	小麦			
		副菜 五目きんぴら	サラダ油 しらたき 三温糖	さつま揚げ	人参 ごぼう れんこん						
		副菜 粉ふき芋	じゃが芋 パター				乳				
2月	牛乳	主食 アップルシナモントースト	小麦粉 上白糖 グラニュー糖 パター マーガリン	脱脂粉乳	りんご缶		乳	小麦			1/26 (木)
		主菜 A じゃが芋のクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 パター 小麦粉	ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 いんげん豆	人参 玉葱 マッシュルーム		乳	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 パター	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 マスタードドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱						
		副菜 きびなごのガーリック揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご							
3月	牛乳	主食 節分ご飯	米 押麦 サラダ油 糸こんにやく 三温糖	干ひじき 油揚げ 大豆	人参 干し椎茸						1/27 (金)
		主菜 A 鯛のかば焼き風	でん粉 揚げ油 三温糖	鯛	生姜						
		主菜 B 鶏と生揚げのごま味噌煮	サラダ油 三温糖 ごま でん粉	生揚げ 鶏肉 味噌	生姜 大根 玉葱 人参 しめじ 万能ねぎ 筍						
		副菜 白菜のおかか和え		おかか	白菜 小松菜 もやし						
		副菜 さつま芋と栗の甘煮	さつま芋 栗の甘露煮 上白糖								
6月	牛乳	主食 ご飯	米								1/30 (月)
		主菜 A 豆コロッケ	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 バン粉 揚げ油	豚肉 ひよこ豆 卵	玉葱		卵	小麦			
		主菜 B 白身魚のパーベキューソース焼き	三温糖	メルルーサ	生姜 にんにく 玉葱 りんご 赤ピーマン ピーマン						
		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 ウィンナーソーテー	オリーブ油	ウィンナー	にんにく 玉葱						
7月	牛乳	主食 シーフードピラフ	米 パター	海老 いか	玉葱		乳	エビ			1/31 (火)
		主菜 A 豆腐グラタン	サラダ油 小麦粉 パター	豆腐 鶏肉 いんげん豆 味噌 調理用牛乳 チーズ	玉葱 ほうれん草 しめじ		乳	小麦			
		主菜 B 炒り卵 デミグラスソース	サラダ油 三温糖 パター 小麦粉	調理用牛乳 卵 豚肉	玉葱 人参 マッシュルーム いんげん		卵	乳	小麦		
		副菜 海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	キャベツ きゅうり 玉葱						
		副菜 ペンネソーテー	マカロニ オリーブ油		人参 ピーマン にんにく			小麦			
8月	牛乳	主食 ナン	小麦粉 上白糖					小麦			2/1 (水)
		主菜 A スパイシートマトソース	サラダ油 小麦粉 パター 三温糖	豚肉 ひよこ豆 チーズ	にんにく 玉葱 なす マッシュルーム ピーマン トマト トマト缶		乳	小麦			
		主菜 B キーマカレー	サラダ油 小麦粉 パター	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		乳	小麦			
		副菜 マセドアンサラダ	じゃが芋 オリーブ油		コーン 人参 きゅうり 玉葱						
		副菜 いかのバジル風味揚げ	でん粉 揚げ油	いか	生姜						
9月	牛乳	主食 さわら 鱈のひつまぶしご飯	米 でん粉 揚げ油 三温糖	鱈	生姜 万能ねぎ						2/2 (木)
		主菜 A 生揚げの味噌マヨチーズ焼き	サラダ油 マヨネーズ でん粉	生揚げ 鶏肉 味噌 チーズ	生姜 キャベツ 玉葱 しめじ えのきたけ 人参 ピーマン		乳				
		主菜 B 豚肉ごぼう煮	しらたき 車麩 サラダ油 三温糖	豚肉	人参 長ねぎ 小松菜 ごぼう 筍			小麦			
		副菜 白菜の昆布和え	サラダ油	糸昆布	白菜 小松菜 もやし 玉葱						
		副菜 うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵			卵				
10月	牛乳	主食 ご飯	米								2/3 (金)
		主菜 A かに玉 黒酢ソース	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		かこ		
		主菜 B 海老とチンゲン菜のうま煮	サラダ油 上白糖 でん粉	海老 豚肉	人参 白菜 筍 チンゲン菜 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく				エビ		
		副菜 バンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油	ハム	きゅうり 人参 玉葱						
		副菜 わかさぎの黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	わかさぎ							
13月	牛乳	主食 ご飯	米								2/6 (月)
		主菜 A れんこん豆腐ハンバーグ	サラダ油 バン粉 上白糖	豆腐 豚肉 大豆 卵	れんこん 生姜 玉葱		卵	小麦			
		主菜 B 鱈の野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 三温糖	鱈	生姜 にんにく 人参 長ねぎ もやし						
		副菜 千草あえ	春雨 サラダ油	卵	キャベツ 小松菜 人参 玉葱		卵				
		副菜 のりの佃煮	三温糖	のり							
14月	牛乳	主食 スパゲッティ	スパゲッティ					小麦			2/7 (火)
		主菜 A チキンクリームソース	サラダ油 パター 小麦粉 コーンスターチ	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 チーズ 生クリーム	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ		乳	小麦			
		主菜 B ミートソース	サラダ油 三温糖 コーンスターチ	豚肉 牛肉 いんげん豆 レンズ豆 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		乳				
		副菜 コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ 赤ピーマン コーン 玉葱						
		副菜 人参アーモンドソーテー	アーモンド オリーブ油		人参						
副菜 ショコラタルト	タルト台 上白糖 ココア チョコレート	卵 いんげん豆 生クリーム									

※マークシートでの申込締切は 1月 日までです。

令和4年度2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		
15 水	主食	ご飯	米								2/8 (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 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	ナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく						
	副菜	ガーリックこんにやく ブロッコリー炒め	糸こんにやく ごま油 ごま油	ベーコン	にんにく 玉葱 ブロッコリー 玉葱 コーン						
16 木	主食	たごご飯	米 もち米 サラダ油 上白糖	たご	筍 長ねぎ 生姜 いんげん						2/9 (木)
	主菜	A 肉豆腐	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	牛肉 豆腐	小松菜 人参 長ねぎ		小麦				
	主菜	B 里芋コロッケ	里芋 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 卵	玉葱	卵	小麦				
	副菜	糸寒天辛子あえ	ごま	糸寒天	キャベツ もやし チンゲン菜						
	副菜	人参しりしり ゆかりづけ大根	サラダ油 三温糖 上白糖	卵	人参 大根 きゅうり ゆかり粉	卵					
17 金	主食	キャロットライス	米 バター		人参	乳					2/10 (金)
	主菜	A 鶏肉と白菜のトマトクリーム煮	サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 調理用牛乳 いんげん豆 生クリーム	白菜 人参 玉葱 パセリ	乳	小麦				
	主菜	B 小海老のポテトグラタン	じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉	海老 ひよこ豆 調理用牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 グリンピース	乳	小麦	エビ			
	副菜	ほうれん草サラダ	サラダ油		切干大根 キャベツ ほうれん草 玉葱						
	副菜	高野豆腐の唐揚げ ツナとピーマンのソテー	でん粉 揚げ油 オリーブ油	高野豆腐 ツナ							
20 月	主食	ご飯	米								2/13 (月)
	主菜	A 麻婆大根	サラダ油 春雨 でん粉	豚肉 味噌	生姜 にんにく 大根 長ねぎ 筍 人参						
	主菜	B いか団子の中華あんかけ	パン粉 ごま油 でん粉	いか 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	玉葱 生姜 干し椎茸 にんにく 人参 筍 ピーマン	卵	小麦				
	副菜	青菜炒り玉	サラダ油 パン粉	卵	玉葱 小松菜 もやし	卵	小麦				
	副菜	カレーポテト ナタデココパイン	じゃが芋 揚げ油							ナタデココ パイン缶	
21 火	主食	ご飯・おかかじゃこふりかけ	米 上白糖	粉かつお ちりめんじゃこ							2/14 (火)
	主菜	A 豚肉とじゃが芋のピリ辛煮	じゃが芋 サラダ油 三温糖 ごま油	豚肉 味噌	筍 人参 玉葱 にんにく 生姜 長ねぎ						
	主菜	B 揚げ出し豆腐 肉味噌がけ	でん粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 豚肉 味噌	玉葱 生姜	卵					
	副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 三温糖 ごま		ごぼう コーン きゅうり 玉葱						
	副菜	茎わかめ煮 かぼちゃのアーモンド焼き		茎わかめ	人参 えのきたけ						
22 水	主食	フレンチトースト・メープルジャム	小麦粉 上白糖 バター メープルジャム	脱脂粉乳 卵 調理用牛乳							2/15 (水)
	主菜	A いかフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	いか 卵							
	主菜	B 冬野菜のクリーム煮	じゃが芋 マカロニ サラダ油 バター 小麦粉	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	玉葱 人参 白菜 かぶ しめじ かぶ(葉)	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	ベーコンと野菜のソテー スパイシーカシューナッツ	サラダ油 カシューナッツ 上白糖 サラダ油	ベーコン	人参 もやし 玉葱 ほうれん草 マッシュルーム						
24 木	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 白菜キムチ 長ねぎ たくあん						2/16 (木)
	主菜	A 魚とじゃが芋の中華揚げ煮	でん粉 揚げ油 じゃが芋 サラダ油 上白糖 ごま油	モウカサメ	筍 人参 玉葱 しめじ 生姜 にんにく						
	主菜	B 鯖のコチュジャンソース	上白糖 ごま ごま油	鯖 味噌	にんにく 長ねぎ						
	副菜	生揚げと青菜炒め	サラダ油 上白糖 でん粉	生揚げ 豚肉	小松菜 長ねぎ 生姜						
	副菜	カクテキ 杏仁豆腐	ごま油 三温糖		大根 きゅうり 杏仁豆腐				乳		
27 金	主食	高野豆腐のそぼろご飯	米 三温糖	高野豆腐	生姜 人参 いんげん						2/17 (金)
	主菜	A 鶏の唐揚げ おろしソース	でん粉 揚げ油	鶏肉	生姜 大根 玉葱 にんにく レモン						
	主菜	B アップルバーグ	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 りんご	卵	乳	小麦			
	副菜	コーンポテト	じゃが芋 バター		コーン	乳					
	副菜	わかめときゅうりの甘酢和え いちご	三温糖	生わかめ しらす干し	キャベツ きゅうり いちご						
28 月	主食	ご飯	米								2/20 (月)
	主菜	A シーフードカレー煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	海老 ほたて いか いんげん豆	にんにく 生姜 玉葱 人参	乳	小麦	エビ			
	主菜	B 鮭のムニエル タルタルソース	小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ	鮭 卵	玉葱 パセリ	卵	小麦				
	副菜	豆腐のナゲット	小麦粉 揚げ油 上白糖	豆腐 鶏肉 卵	人参 いんげん 長ねぎ 生姜						
	副菜	フレンチサラダ 黒糖くるみ	サラダ油 くるみ 黒砂糖		キャベツ 赤ピーマン コーン 玉葱 きな粉						

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。
- * 14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	835	833
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.9	32.2
脂質 g	18.4~27.7	27.4	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♪