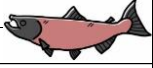


令和8年度10月

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)			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	かえ にび	
1 木	牛乳	主食 主菜	こぎつねご飯	米 上白糖 三温糖	油揚げ 厚削り節						9/24 (木)
		副菜	ふくさ卵	サラダ油 上白糖	卵 鶏肉 オイスターソース	人参 にら 長ねぎ 干し椎茸	卵				
		副菜	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり もやし コーン 玉ねぎ					
		副菜	根菜汁 		厚削り節	ごぼう 大根 人参 長ねぎ ほうれん草					
		副菜	柿			柿					
2 金	牛乳	主食 主菜	ご飯	米							9/25 (金)
		副菜	アップルバーグ 旬のりんごを使ってハンバーグを作ります。	サラダ油 パン粉 三温糖 でん粉	豚肉 大豆 卵 調理用牛乳	玉ねぎ りんご	卵	乳	小麦		
		副菜	ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油 上白糖 卵不使用マヨネーズ		きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ					
		副菜	きびなごのガーリック揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご						
		副菜	キャベツスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ					
5 月	牛乳	主食 主菜	ご飯	米							9/28 (月)
		副菜	鶏と大根のごま煮	サラダ油 春雨 三温糖 ごま	鶏肉 厚削り節	生姜 玉ねぎ 大根 人参 いんげん					
		副菜	みそドレッシング和え	三温糖 ごま油	みそ 厚削り節	キャベツ ほうれん草 人参					
		副菜	大豆じゃこ	でん粉 揚げ油 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ						
		副菜	寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 バイン缶					
6 火	牛乳	主食 主菜	ご飯	米							9/29 (火)
		副菜	鮭のみそチーズ焼き	サラダ油 でん粉	さけ みそ 調理用牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ		乳			
		副菜	小松菜の辛子醤油かけ		厚削り節 	小松菜 もやし 人参					
		副菜	おかかマヨポテト	じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	おかか						
		副菜	沢煮椀	こんにゃく	豚肉 厚削り節	大根 長ねぎ					
7 水	発酵乳 ブルーベリー	主食 主菜	ハヤシライス ハヤシソースとご飯を一緒に食べましょう。	米 サラダ油 じゃが芋 三温糖 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		9/30 (水)
		主菜	チーズオムレツ	サラダ油	いんげん豆 チーズ 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉ねぎ ほうれん草	卵	乳			
		副菜	コーンドレッシングサラダ	サラダ油 上白糖		キャベツ 赤ピーマン 枝豆 コーン 玉ねぎ					
		副菜	いかのバジル風味揚げ	でん粉 揚げ油	いか 	生姜					
		副菜									
8 木	牛乳	主食 主菜	ご飯	米							10/1 (木)
		副菜	生揚げのそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	生揚げ 鶏肉 厚削り節	生姜 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース					
		副菜	蓮根じゃこサラダ	サラダ油 ごま	ちりめんじゃこ	れんこん きゅうり 水菜 玉ねぎ					
		副菜	わかめ炒め	ごま油 三温糖	わかめ	玉ねぎ コーン 生姜					
		副菜	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 金	牛乳	主食 主菜	黒砂糖パン	小麦粉 ショートニング 黒砂糖	脱脂粉乳			乳	小麦		10/2 (金)
		主菜	海老とほうれん草のグラタン	マカロニ サラダ油 小麦粉 バター	えび 鶏肉 ひよこ豆 調理用牛乳 チーズ 	玉ねぎ ほうれん草		乳	小麦	えび	
		副菜	ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ					
		副菜	ベーコンと白菜のスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ 白菜 人参					
		副菜	ミックスフルーツ			パイン缶 黄桃缶					
13 火	牛乳	主食 主菜	ご飯	米							10/5 (月)
		主菜	秋刀魚の塩焼き 秋刀魚の筒切りを塩焼きにします。骨に注意して食べましょう。	でん粉	さんま 	大根 レモン					
		副菜	ほうれん草とさつま芋のごま和え	さつま芋 ごま 三温糖	厚削り節	ほうれん草 人参					
		副菜	うずら卵の生姜煮		うずら卵 厚削り節	生姜	卵				
		副菜	すまし汁		鶏肉 豆腐 厚削り節	長ねぎ 人参					
14 水	牛乳	主食 主菜	ご飯	米							10/6 (火)
		主菜	揚げ出し豆腐 海老チリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豆腐 卵 えび	にんにく 長ねぎ 赤ピーマン	卵			えび	
		副菜	小松菜中華和え	ごま油		もやし 小松菜 人参 玉ねぎ					
		副菜	アーモンド醤油ポテト	じゃが芋 バター 上白糖 アーモンド				乳			
		副菜	中華スープ	ごま油		人参 たけのこ きくらげ にら 長ねぎ					
15 木	牛乳	主食 主菜	ご飯	米							10/7 (水)
		主菜	鰯の揚げ煮 	でん粉 揚げ油 しらすき 上白糖	ぶり 豆腐 厚削り節	生姜 干し椎茸 たけのこ 人参 小松菜					
		副菜	こんにゃく和え	こんにゃく サラダ油 ごま		キャベツ きゅうり 玉ねぎ					
		副菜	切干大根の煮付け	上白糖	さつま揚げ 厚削り節	人参 切干大根					
		副菜	ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶 パイン缶					
16 金	牛乳	主食 主菜	コッペパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳			乳	小麦		10/8 (木)
		主菜	フランクフルト キャベツ添え	上白糖	フランクフルト	キャベツ					
		副菜	マカロニサラダ 主菜をパンにはさんでセルフホットドッグにしましょう。キャベツも一緒に食べてください。	マカロニ サラダ油 上白糖 卵不使用マヨネーズ		きゅうり コーン 			小麦		
		副菜	キャロットラペ	上白糖 オリーブ油 		人参 玉ねぎ					
		副菜	トマトスープ	オリーブ油 三温糖	鶏肉	じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶					

※マークシートでの申込締切は 9月 日までです。



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	かえ にび	
19 月	主 食	ポークカレーライス	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				10/9 (金)
	主 菜	白身魚のバーベキューソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	メルルーサ	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン				
	副 菜	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 コーン 玉ねぎ				
		りんご			りんご				
20 火	主 食	ご飯	米						10/13 (火)
	主 菜	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	玉ねぎ 生姜 干し椎茸	卵		小麦	
	副 菜	きんぴらごぼう	サラダ油 三温糖 ごま	さつま揚げ 厚削り節	ごぼう 人参				
	副 菜	豆腐のみそシチュー	サラダ油 バター 小麦粉	鶏肉 豆腐 調理用牛乳 いんげん豆 みそ	生姜 人参 玉ねぎ しめじ	乳		小麦	
	副 菜	みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏 みかん缶				
21 水	主 食	ご飯	米						10/14 (水)
	主 菜	タンドリーチキン マカロニ添え	マカロニ サラダ油	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんにく ピーマン	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 玉ねぎ				
	副 菜	ほうれん草ソテー	サラダ油	ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ				
	副 菜	コーンスープ	サラダ油 コーンスターチ	いんげん豆 調理用牛乳	コーン 玉ねぎ	乳			
22 木	主 食	ご飯	米						10/15 (木)
	主 菜	豚肉のすき焼き風煮	サラダ油 しらす 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐 厚削り節	干し椎茸 白菜 長ねぎ チンゲン菜			小麦	
	副 菜	小鯛の香味揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし	生姜 にんにく				
	副 菜	小松菜ふりかけ	ごま油 上白糖	ちりめんじゃこ	人参 小松菜				
	副 菜	かき卵汁	でん粉	卵 厚削り節	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	卵			
23 金	主 食	キムタクチャーハン	米 押麦 サラダ油	豚肉	にんにく 人参 白菜 キムチ 長ねぎ たくあん				10/16 (金)
	主 菜	チンジャオロース	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 オイスターソース	生姜 にんにく ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸				
	副 菜	ナムル	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく				
	副 菜	大学芋	さつま芋 揚げ油 上白糖 水あめ ごま						
	副 菜	春雨スープ	春雨 ごま油		玉ねぎ 人参 さくらげ				
26 月	主 食	食パン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳		乳		小麦	10/19 (月)
	主 菜	ベーコンとキャベツのキッシュ	サラダ油	卵 生クリーム ベーコン チーズ	キャベツ 玉ねぎ グリンピース	卵 乳			
	副 菜	マカロニのペペロンチーノ	マカロニ オリーブ油		にんにく しめじ 小松菜			小麦	
	副 菜	りんごジャム	上白糖 グラニュー糖		りんご りんご缶 レモン				
	副 菜	野菜スープ		鶏肉	大根 玉ねぎ 人参 コーン				
27 火	主 食	ご飯	米						10/20 (火)
	主 菜	鯖の韓国みそだれ	上白糖 ごま油	さば みそ	にんにく 長ねぎ				
	副 菜	中華サラダ	春雨 サラダ油 ごま油		キャベツ きゅうり 玉ねぎ				
	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	わかめスープ	ごま油	豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参				
28 水	主 食	ご飯	米						10/21 (水)
	主 菜	揚げ秋刀魚の蒲焼き	でん粉 揚げ油 三温糖	さんま 厚削り節	生姜				
	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 玉ねぎ				
	副 菜	けんちん汁	ごま油 こんにゃく	生揚げ 厚削り節	ごぼう 大根 人参 長ねぎ				
	副 菜	みかん			みかん				
29 木	主 食	わかめご飯	米	わかめ					10/22 (木)
	主 菜	鶏肉じゃが	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖	鶏肉 厚削り節	生姜 人参 玉ねぎ いんげん 干し椎茸				
	副 菜	炒り豆腐	サラダ油 上白糖	竹輪 豆腐 卵	人参 ごぼう たけのこ	卵			
	副 菜	めひかりの唐揚げ	でん粉 揚げ油	めひかり					
	副 菜	大根のみそ汁		みそ 厚削り節	大根 長ねぎ 小松菜 えのきたけ				
30 金	主 食	ご飯	米						10/23 (金)
	主 菜	鰯のマスタードソース	でん粉 揚げ油 上白糖	あじ	生姜				
	副 菜	フレンチサラダ	サラダ油		キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ				
	副 菜	ハンガリアングヤーシュ	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	豚肉 ひよこ豆 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト缶	乳		小麦	
	副 菜	かぼちゃアーモンドケーキ	小麦粉 上白糖 バター マーガリン アーモンド	卵 調理用牛乳	かぼちゃ	卵 乳		小麦	

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	794
たんぱく質 g	27.0~41.5	30.8
脂質 g	18.4~27.7	25.7

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。