



○しるしは前月締切です。予約を忘れずに！

| 日・曜日 | 飲み物 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 主な材料(食品の主な働きと栄養素) | | | 献立メモ | 予約取消最終日 | | |
|------|-----|------------|----|---------------|---------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------|--|------------|
| | | | | | エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 体の組織をつくる たんぱく質・無機質 | 体の調子を整える ビタミン | | | エネルギーkcal たんぱく質g 脂肪g | |
| 2・火 | 牛乳 | パエリア | A | ピリ辛チキン | レモンドレッシングサラダ | 米 バター 油 砂糖 | いか 海老 ツナ 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 玉葱 マッシュルーム 赤ピーマン にんにく 生姜 長ねぎ ミニトマト キャベツ ホールコーン 人参 レモン ほうれん草 巨峰 | 803 35.9 29.8 | パエリアはスペイン東部のバレンシア地方発祥で、米や野菜、魚介類、肉などを炊き込んだ料理です。今日のパエリアにはいかや海老を使います。 | ### (木) |
| | | | B | コーンコロッセ | ほうれん草ソテー | 米 バター じゃが 小麦粉 パン粉 油 砂糖 | いか 海老 ツナ 豚肉 卵 ベーコン 牛乳 | 玉葱 マッシュルーム 赤ピーマン にんにく キャベツ ホールコーン 人参 レモン ほうれん草 巨峰 | 842 30.4 26.3 | | |
| 3・水 | 牛乳 | 五穀ごはん | A | 鯖の味噌焼き | コーンポテト | 米 粟 きび 押麦 赤米 ごま じゃが 芋 バター 油 砂糖 | ささげ 鯖 白みそ おかか 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳 | 生姜 長ねぎ コーン パセリ もやし ほうれん草 人参 みかん | 898 31.3 29.9 | 五穀とは主要な5種類の穀物のことをいいます。五穀ごはんには米・あわ・きび・押麦・ささげの五穀が入っています。 | ### (木) |
| | | | B | 手作りさつま揚げ | おひたし | 米 粟 きび 押麦 赤米 ごま でん粉 じゃが 芋 バター 油 砂糖 | ささげ 鯖 豆腐 桜海老 赤みそ 卵 おかか 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳 | ごぼう 玉葱 生姜 大根 コーン パセリ もやし ほうれん草 人参 みかん | 826 32.7 18.8 | | |
| 4・木 | 牛乳 | ごはん | A | 豆腐ステーキ キムチソース | 中華サラダ | 米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 小麦粉 くるみ 黒砂糖 | 豆腐 豚肉 ハム 鯖 きな粉 牛乳 | にんにく 長ねぎ にら 白菜 キムチ キャベツ きゅうり コーン 玉葱 生姜 | 897 33.7 34.7 | くるみは植物性脂質を多く含み、ビタミンEをはじめ、様々なビタミン・ミネラルも豊富に含まれます。少しずつ継続して摂ると老化防止効果が期待できます。 | ### (木) |
| | | | B | 海鮮ピリ辛炒め | 小鯛の唐揚げ | 米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 小麦粉 くるみ 黒砂糖 | いか 海老 赤みそ ハム 鯖 きな粉 牛乳 | 白菜 たけのこ 赤ピーマン 絹さや キャベツ きゅうり コーン 玉葱 生姜 | 872 38.4 29.4 | | |
| 5・金 | 牛乳 | バターロール(2個) | A | 白身魚チーズフライ | マスタードドレッシングサラダ | バターロール 小麦粉 パン粉 油 リーフ油 | メルルーサ チーズ 卵 ベーコン 牛乳 | キャベツ 水菜 きゅうり 玉葱 えのきたけ マッシュルーム 人参 パセリ バジル | 824 37.6 34.3 | 卵のスパイシーコックは、カップに肉や野菜を炒めた具を入れ、上に卵を落として、チーズをのせてオープンで焼きます。 | ### (木) |
| | | | B | 卵のスパイシーコック | 人参のバジリコ | バターロール 油 オリーブ油 | 豚肉 卵 チーズ ベーコン 牛乳 | キャベツ 水菜 きゅうり 玉葱 えのきたけ マッシュルーム 人参 バジル | 807 36.3 36.9 | | |
| 8・月 | 牛乳 | ごはん | A | 肉じゃが | 昆布サラダ | 米 じゃが 芋 こんにやく 砂糖 油 だんごの粉 でん粉 ごま油 ごま | 豚肉 糸昆布 豆腐 牛乳 | 生姜 玉葱 いんげん 干し椎茸 大根 きゅうり コーン 人参 玉葱 高菜漬 たけのこ にんにく | 875 24.9 19.3 | 9月8日はお月見です。お月見はお団子やお餅をお供えして月を眺める行事です。今日はデザートをお月見団子にしました。 | ### (木) |
| | | | B | 鯛のおろしソース | 月見団子 | 米 だんごの粉 でん粉 ごま油 ごま | 鯛 糸昆布 豆腐 牛乳 | 大根 赤ピーマン 本しめじ 万能ねぎ きゅうり コーン 人参 玉葱 高菜漬 たけのこ にんにく | 871 30.5 21.7 | | |
| 9・火 | 牛乳 | ごはん | A | キムチン焼き | 中華炒り卵 | 米 でん粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく | 生揚げ チーズ 卵 焼き豚 牛乳 | 白菜 ビーマン 本しめじ えのきたけ 白菜キムチ 枝豆 きくらげ 玉葱 生姜 にんにく もやし きゅうり 人参 コーン 果物 | 815 30.6 27.1 | 玉こんにやく(玉こんにやく)は山形県で生まれました。砂糖や米粉が十分に手に入らなかった江戸時代に、茶屋で団子の代わりに串に刺して供されたのが始まりとの説があります。 | 9/2 (火) |
| | | | B | 麻婆春雨 | ☆梨 | 米 油 砂糖 ごま油 こんにやく 春雨 | 豚肉 卵 焼き豚 牛乳 | たけのこ 人参 ビーマン 長ねぎ 干し椎茸 枝豆 きくらげ 玉葱 生姜 にんにく もやし きゅうり 人参 コーン 果物 | 836 30.3 26.3 | | |
| 10・水 | 牛乳 | そうめん(麺つゆ) | A | 豚しゃぶ | 粉ふき芋 | そうめん 砂糖 じゃが 芋 バター 油 | 豚肉 油揚げ 茎わかめ 白花豆 牛乳 | 大根 人参 長ねぎ 小松菜 もやし 赤ピーマン たけのこ | 803 29.1 25.4 | そうめんは冷めたい麺が1人分ずつ袋に入っています。いつもご飯が入っているお弁当箱に麺を入れて、つゆをかけて食べます。 | 9/3 (水) |
| | | | B | きす天とかき揚げ | 白花豆の甘煮 | そうめん さつま芋 天ぷら粉 砂糖 じゃが 芋 バター 油 | きす 茎わかめ 白花豆 牛乳 | 玉葱 モロヘイヤ もやし 赤ピーマン たけのこ | 810 26.8 25.1 | | |
| 11・木 | 牛乳 | ごはん | A | レバーカット トマトソース | バミセリペペロンチーノ | 米 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 オリーブ油 油 バミセリ | 豚レバー 調理用牛乳 卵 青大豆 ひよこ豆 ベーコン 牛乳 | 玉葱 赤ピーマン にんにく キャベツ 水菜 玉葱 パセリ バジル 小松菜 コーン みかん | 882 32.5 20.1 | レバーに鉄分が多く含まれるのは有名ですが、ビタミンAも多く含まれます。皮膚や粘膜を強くする効果があります。 | 9/4 (木) |
| | | | B | ツナポテトグラタン | ☆冷凍みかん | 米 じゃが 芋 バター 小麦粉 オリーブ油 油 バミセリ | ひよこ豆 ツナ 調理用牛乳 生クリーム チーズ ベーコン 牛乳 | グリーンピース 玉葱 赤ピーマン にんにく キャベツ 水菜 玉葱 パセリ バジル 小松菜 コーン みかん | 898 27.4 26.8 | | |
| 12・金 | 牛乳 | ごはん・ふりかけ | A | 青大豆コロッセ | ひじきサラダ | ごはん ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 油 じゃが 芋 | 海苔 卵 豚肉 青大豆 ひじき 豆腐 竹輪 おかか 牛乳 | キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉葱 人参 長ねぎ 果物 | 845 29.1 22.8 | 早寝 早起き 朝ごはん | 9/5 (金) |
| | | | B | 豚肉とごぼう煮 | ゴールデンキウイ | ごはん ごま 車麩 砂糖 油 | 海苔 卵 豚肉 ひじき 豆腐 竹輪 おかか 牛乳 | 白菜 長ねぎ 小松菜 ごぼう キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉葱 人参 長ねぎ 果物 | 804 31.6 23.7 | | |



9月2日(火)～8日(月)の予約は 7月17日(木)までです。



平成26年9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 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 主な材料(食品の主な働きと栄養素) | | | エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g | 献立メモ | 予約 取消 最終日 |
|---------|---------|----------|-----------------------|------------------------------|--|---|---|---|---|-----------------|
| | | | | | エネルギーになる | 体の組織をつくる | 体の調子を整える | | | |
| 16 火 | 牛乳 | 小魚チャーハン | A ホイコーロウ | 塩焼きそば | 米 油 ごま油 砂糖 でん粉 蒸し中華麺 でん粉 こんにやく ごま | ちりめんじゃこ 卵 豚肉 赤みそ いか 海老 牛乳 | 長ねぎ グリンピース たけのこ ピーマン かつおコン 干し椎茸 赤ピーマン にんにく 生姜 玉葱 チンゲン菜 キャベツ きゅうり 人参 ナタデココ 白 桃缶 | 843 | 塩焼きそばにはイカや海老な どの海鮮の具がさっぱりとし ていてよく合います。 | 9/8 (月) |
| | | | B 揚げイカの ピーナッツだれ | こんにやく中華和え ナタデココピーチ | 米 油 ごま油 ピー ナッツ 蒸し中華麺 でん粉 こんにやく ごま | ちりめんじゃこ 卵 豚肉 いか 海老 牛 乳 | 長ねぎ グリンピース ピーマ ン 赤ピーマン にんにく 生 姜 玉葱 チンゲン菜 キャベ ツ きゅうり 人参 ナタデココ 白桃缶 | 815 26.2 24.6 | | |
| 17 水 | 牛乳 | 鶏ごぼうごはん | A 秋刀魚の蒲焼き風 | 大根と水菜のサラダ ちくわ煮 | 米 油 砂糖 ごま でん粉 こんにやく カシューナッツ | 鶏肉 秋刀魚 竹輪 ちりめんじゃこ 牛乳 | 人参 ごぼう 生姜 大根 水菜 玉葱 | 898 34.0 33.3 | 秋刀魚は秋が旬の魚です。 秋に味が良くなり、刀のように 細い体形をしていることから 漢字では「秋刀魚」と書きます。 | 9/9 (火) |
| | | | B 生揚げの甘辛味噌かけ | スナッツ | 米 油 砂糖 でん 粉 ごま こんにやく カシューナッツ | 鶏肉 生揚げ 赤だし 味噌 竹輪 ちりめん じゃこ 牛乳 | 人参 ごぼう 生姜 た けのこ 干し椎茸 万 能ねぎ 大根 水菜 玉葱 | 897 37 31.4 | | |
| 18 木 | 飲むヨーグルト | きのこピラフ | A ツナチーズローフ | ガーリックポテト コールスロー | 米 押麦 バター パ ン粉 じゃが芋 油 砂糖 | ベーコン チーズ 卵 ツナ ひよこ豆 うず ら卵 飲むヨーグルト | パセリ 本しめじ マッシュ ルーム 玉葱 パセリ にんにく キャベツ 赤ピー マン コーン ピーマン | 881 32 25.8 | コールスローは細かく切った キャベツのサラダです。イギ リスの定番料理、フィッシュア ンドチップスの付け合せに欠 かせない料理です。 | ### (水) |
| | | | B レバーケチャップがらめ | うずら卵のソース煮 | 米 押麦 バター で ん粉 じゃが芋 油 砂糖 | ベーコン 豚レバー 調理用牛乳 うずら卵 飲むヨーグルト | 生姜 本しめじ マッシュ ルーム 玉葱 パセリ に んにく キャベツ 赤ピー マン コーン ピーマン | 821 28.9 17.4 | | |
| 19 金 | 牛乳 | ごはん | A ハンバーグきのこソース | わかめときゅうりの 甘酢和え | 米 卵 砂糖 でん 粉 ごま ごま油 白玉もち | 豚肉 大豆 卵 わか め 昆布茶 牛乳 | 玉葱 人参 生姜 にんに く 長ねぎ マッシュルー ム えのきだけ キャベツ きゅうり ほうれん草 枝 豆 もやし | 851 32.0 22.4 | リクエストに多い人気メニュー のハンバーグと鶏の唐揚げ です。今回はきのこソース・ ねぎソースで仕上げました。 | ### (木) |
| | | | B 鶏の唐揚げ ねぎソース | 野菜のごま炒め ずんだ白玉 | 米 でん粉 油 砂 糖 ごま ごま油 白 玉もち | 鶏肉 わかめ 昆布 茶 牛乳 | 生姜 長ねぎ キャベ ツ きゅうり ほうれん 草 枝豆 もやし | 857 29.5 24.8 | | |
| 22 月 | 牛乳 | ごはん | A 海鮮中華煮込み | 豆鮭青のり風味 チンゲン菜サラダ | 米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 | 海老 いか 生揚げ 豆鮭 青のり粉 豚肉 大豆 牛乳 | にんにく 干し椎茸 赤ピーマ ン ピーマン たけのこ チン ゲン菜 キャベツ コーン 玉 葱 生姜 長ねぎ 万能ねぎ 果物 | 840 37.9 25.8 | 麻婆ピーズは豆腐の代 わりに大豆を使ったピリ辛 メニューです。他に麻婆ナ スや麻婆春雨などもおい しいですよ。 | ### (金) |
| | | | B ホタテ卵焼き | 麻婆ピーズ ☆梨 | 米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 | 卵 ホタテ 豆腐 豆 鮭 青のり粉 豚肉 大豆 牛乳 | グリンピース たけのこ 赤 ピーマン チンゲン菜 キャベツ コーン 玉葱 生姜 長ねぎ 万能ねぎ 果物 | 876 39.9 28.7 | | |
| 24 水 | 牛乳 | アイスチーズパン | A 魚のコーンフレーク揚げ | スパゲティナポリタ ン 大根サラダ | アイスチーズパン 小麦粉 コーンフレーク スパゲティ 油 ごま バター 砂糖 | モウカザメ 調理用牛 乳 卵 ベーコン 生 クリーム アガー 牛 乳 チーズ | にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり コーン ぶ どうジュース ナタデココ | 834 38.1 27.4 | 人気の手作りデザートは ぶどうゼリーです。 ぶどうの果汁を使ったゼ リーの中には、ナタデココ が入っています。 | ### (火) |
| | | | B ひよこ豆と豚肉のカレー煮 | 人参コーンクリーム ☆手作りぶどうゼリー | アイスチーズパン じゃが芋 スパゲティ 油 ごま バター 砂 糖 | 豚肉 ひよこ豆 ベー コン 生クリーム ア ガー 牛乳 チーズ | にんにく 生姜 玉葱 人 参 マッシュルーム パセ リ 大根 きゅうり コーン ぶどうジュース ナタデコ コ | 896 33 33.3 | | |
| 25 木 | 牛乳 | まいたけごはん | A いかと野菜の照り煮 | 千草和え | 米 押麦 でん粉 春雨 さつま芋 油 砂糖 水あめ ごま ごま油 | いか さつま揚げ 油 揚げ 卵 牛乳 | 大根 干し椎茸 生姜 まいたけ 人参 キャ ベツ 玉葱 きゅうり | 855 33.6 19.5 | まいたけは東北地方の深山 の老木の根際に見えるサル ノコシカケ科のきのこで、いく つものカサが折り重なって蝶 が舞うように見えます。中 には20〜30キロの大きまで育 つものもあるそうです。 | ### (水) |
| | | | B 鮭の和風ピザ焼き | 大学芋 きゅうり漬け | 米 押麦 春雨 さつ ま芋 油 砂糖 水あ め ごま ごま油 | 鮭 赤だし味噌 チー ズ 油揚げ 卵 牛乳 | 生姜 ピーマン まい たけ 人参 キャベツ 玉葱 きゅうり | 895 36.7 23.9 | | |
| 26 金 | 牛乳 | ゆかりごはん | A 鶏と卵のさっぱり煮 | 蓮根サラダ | 米 油 でん粉 さつ ま芋 砂糖 バター ごま | 卵 調理用牛乳 生ク リーム ウインナー 牛乳 | 大根 人参 ゆかり野菜 蓮根 きゅうり 水菜 玉葱 ピーマン キャ ベツ | 895 30.8 27.5 | さつま芋にはビタミンCが多く 含まれています。一緒に含ま れるでんぷんの作用により、 加熱しても失われにくいのが 特徴です。 | ### (木) |
| | | | B マンダイの竜田揚げ | キャベツと ウインナー炒め スイートポテト | 米 油 でん粉 さつ ま芋 砂糖 バター ごま | マンダイ 調理用牛 乳 生クリーム ウイ ンナー 牛乳 | 生姜 にんにく 赤ピーマ ン 長ねぎ 万能ねぎ ゆ かり粉 蓮根 きゅうり 水菜 玉葱 ピーマン キャベツ | 848 28.6 22.9 | | |
| 29 月 | 牛乳 | ごはん | A 炒り卵 海老チリソース | 春雨の五目炒め | 米 油 春雨 ごま 砂糖 プレミックス粉 でん粉 | 海老 ハム 鰹削り節 しらす 粉チーズ 卵 豆腐 牛乳 | 生姜 長ねぎ グリンピー ス にんにくの芽 玉葱 干し 椎茸 チンゲン菜 きゅうり もやし 白菜キムチ にんにく しそ | 897 38.7 21.8 | 「手作りドーナツ」は豆腐 を混ぜ込み作ります。 | ### (金) |
| | | | B 四川豆腐 | キムチ和え 手作りふりかけ ☆手作りドーナツ | 米 油 ごま油 でん 粉 春雨 ごま 砂糖 プレミックス粉 | 豚肉 ハム 鰹削り節 しらす 粉チーズ 卵 豆腐 牛乳 | たけのこ 赤ピーマン 人 参 にんにくの芽 玉葱 干し椎茸 チンゲン菜 きゅうり もやし 白菜キ ムチ にんにく しそ | 889 36.4 24.0 | | |
| 30 火 | 牛乳 | 主食A | アーモンド揚げパン | ラザニア風 | パスタ コッパパン 油 砂糖 アーモンド 粉 バン粉 オリーブ 油 こんにやく | 豚肉 レンズ豆 チー ズ 卵 調理用牛乳 粉チーズ 牛乳 | 赤ピーマン 枝豆 パ セリ コーン きゅうり 生わかめ 人参 玉葱 にんにく | 870 36.3 35.6 | 今日は主食の揚げパンをセ レクトします。Aランチはアー モンド味、Bランチはごま味で す。 みなさんはどちらがお好みで すか？ | ### (月) |
| | | | | 主食B | ごま揚げパン | パスタ コッパパン 油 砂糖 ごま バン 粉 オリーブ油 こんに やく | 豚肉 レンズ豆 チー ズ 卵 調理用牛乳 粉チーズ 牛乳 | 赤ピーマン 枝豆 パ セリ コーン きゅうり 生わかめ 人参 玉葱 にんにく | | |

* 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。

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。

* 材料の都合により料理を変更する場合があります。

* サラダ油は炒め油にひまわり油、揚げ油に米油を使っています。

* ☆は別付になります。

*アレルギー特定原材料7品目(海老、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)は太字表示にしております

| | 今月の平均 | 国基準 | A | B |
|-------------|-------|------|------|---|
| エネルギー kcal | 820 | 858 | 853 | |
| たんぱく質 g(範囲) | 30 | 33.3 | 32.4 | |
| 脂質 g | 27 | 26.7 | 26.5 | |