



○しるは前月締切です！  
予約を忘れずに！

日・曜日	飲み物	主食	主菜	副菜	主な材料(食品の主な動きと栄養素)			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
4・火	牛乳	五穀ごはん	A 鶏じゃが	菊花和え	米 粟 きび 押麦 赤米 ごま 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく	ささげ アガー 糸昆布 牛乳 鶏肉	りんごジュース りんご ほうれん草 もやし 鶏胸 切り干し大根 きゅうり 生薬 人参 玉ねぎ いんげん 干しいたけ	804	手作りりんごゼリーは、旬のりんごとりんごジュースで作ります。りんごの甘さと、プルプルのゼリーの食感を楽しめます。	10/27 (月)		
			B 秋野菜の煮物	手作りりんごゼリー	米 粟 きび 押麦 赤米 ごま 砂糖 油	ささげ アガー 糸昆布 牛乳 豆腐 さつま揚げ うずら卵	りんごジュース りんご ほうれん草 もやし 鶏胸 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 さつま芋 かぶ 本めじろ	819				
5・水	牛乳	きな粉揚げパン	A ス克蘭ブルエッグ デミグラスソース	ポパイサラダ	コッパン 砂糖 油 さつま芋 バター アーモンドスティック オリーブ油 パン粉	きな粉 牛乳 調理用牛乳 卵 豚肉	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 マッシュルーム いんげん	857			リクエストが多い揚げパンです。 揚げパンにはアーモンドやごま、ココアなどたくさんの味があります。今月はきな粉揚げパンです。	10/28 (火)
B 白身魚の パーベキューソース			おさつバター	コッパン 砂糖 油 さつま芋 バター アーモンドスティック オリーブ油	きな粉 牛乳 メルルーサ	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 生薬 こんにく りんご 赤ピーマン ピーマン	819					
6・木	牛乳	ごはん	A レバーのケチャップソース	青のりポテト	米 じゃが芋 春雨 ごま油 ごま でん粉 油 砂糖	青のり粉 うずら卵 牛乳 豚レバー 調理用牛乳	キャベツ もやし きくらげ 玉ねぎ 生姜 ピーマン	843	鉄分の豊富なレバーの臭みをしっかり取って、ケチャップソースで食べやすく仕上げます。 苦手な人でも食べやすい工夫をしています。	10/29 (水)		
B 豆腐チリソース			うずら卵の生姜煮 ☆梨	米 じゃが芋 春雨 ごま油 ごま 油 砂糖 でん粉	青のり粉 うずら卵 牛乳 豆腐 豚肉	キャベツ もやし きくらげ 玉ねぎ にんにく 生薬 たけのこ ほんしめじ 長ねぎ にはら	800					
7・金	牛乳	ゆかりごはん	A 和風ハンバーグ	蓮根サラダ	米 油 砂糖 ごま パン粉 でん粉	豚肉 味噌 大福豆 牛乳 豆腐 豚肉 卵	ゆかり粉 蓮根 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 長ねぎ 干しいたけ 切り干し大根	849			和風ハンバーグは、豆腐や干しいたけ、切り干し大根などを入れて、照り焼きだれて仕上げます。	10/30 (木)
B 秋刀魚の竜田揚げ			大福豆の甘煮 ☆みかん	米 油 砂糖 ごま でん粉	豚肉 味噌 大福豆 牛乳 秋刀魚	ゆかり粉 蓮根 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 にんにく 赤ピーマン 長ねぎ 万能ねぎ	887					
10・月	ミルクティー	久留米ピラフ	A 魚介のトマト煮	カラフルサラダ	米 バター 油 砂糖 でん粉 オリーブ油	ベーコン わかさぎ ミルクティー 海老 いか いんげん豆	大根 小松菜 キャベツ きゅうり プロコラー 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム にんにく 人参	843	久留米ピラフは、東久留米市でよく採れる大根や小松菜が入っています。カレー味のピラフです。	10/31 (金)		
B オムレツ			きのこソテー	米 バター 油 砂糖 でん粉	ベーコン わかさぎ ミルクティー 豚肉 いんげん豆 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム 卵	大根 小松菜 キャベツ きゅうり プロコラー 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム ほうれん草	836					
11・火	牛乳	鮭チャーハン	A 豆腐ステーキ コチュジャンソース	芋もち	米 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 でん粉 バター ごま こんにやく ごま	卵 鮭フレーク 豆腐 チーズ わかめ	キャベツ 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 人参 きゅうり	838			芋もちは、茹でたじゃが芋をつぶし、チーズやバターを混ぜて揚げます。 リクエストの多いメニューです。	### (火)
B 海鮮ピリ辛炒め			こんにやくサラダ	米 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 でん粉 バター ごま こんにやく ごま	卵 鮭フレーク ほたて たこ チーズ わかめ みそ	キャベツ 長ねぎ 白菜 たけのこ 赤ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム 生薬 人参 きゅうり 納豆	841					
12・水	牛乳	ごはん	A 鱈の薬味ソース	キャベツの味噌ドレッシングサラダ	米 砂糖 ごま油 だ んごの粉 小麦粉 白玉粉 ビーナッツ でん粉	豆腐 小豆 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 鱈 みそ	キャベツ 小松菜 人参 生姜 赤ピーマン 長ねぎ にんにく	880	東くるめ団子は、東久留米市の小松菜を混ぜてお団子を手作ります。	### (水)		
B 鮭の塩こうじ焼き			ひじき煮	米 砂糖 ごま油 だ んごの粉 小麦粉 白玉粉 じゃが芋 バター	豆腐 小豆 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 鮭 みそ	キャベツ 小松菜 人参	870					
13・木	牛乳	ごはん	A 豚キムチ煮	春雨サラダ	米 春雨 油 砂糖 ごま油 カシューナッツ でん粉	牛乳 豚肉 焼きちくわ	赤ピーマン きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく ほんしめじ 生姜 長ねぎ 人参 たけのこ 白菜 にはら 白菜キムチ	810			食欲の秋	### (木)
B 鶏の唐揚げ			しめじのピリ辛	米 春雨 油 砂糖 ごま油 カシューナッツ でん粉 上新粉	牛乳 鶏肉	赤ピーマン きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく ほんしめじ 生姜	830					
14・金	牛乳	スパゲティ	A クリームソース	白菜サラダ	スパゲティ 小麦粉 バター 砂糖 チョコ チップ 油 コーンス ターチ	生クリーム 調理用牛乳 卵 ベーコン ほたて 海老 いんげん豆 チーズ	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ カリフラワー いんげん マッシュルーム	899	久しぶりに温かい麺の登場です。 クリームソーススパゲティとミートソーススパゲティはどちらがお好みですか？	### (金)		
B ミートソース			カリフラワーの カレーソース	スパゲティ 小麦粉 バター 砂糖 チョコ チップ 油 コーンス ターチ	生クリーム 調理用牛乳 卵 豚肉 いんげん豆	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ カリフラワー いんげん にんにく セロリー マッシュルーム トマトピューレ	898					
								34				
								40.2				
								33.2				
								31.4				



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	体の組織をつくる	体の調子を整える				
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g				
17 ・ 月	牛乳	ごはん	A	さつま芋のかき揚げと竹輪の天ぷら	ほうれん草と湯葉のおひたし 大根の肉味噌かけ	米 砂糖 プレミックス粉 油	豚肉 みそ 湯葉 おかか ちりめんじゃこ 昆布 牛乳 焼きちくわ 青のり粉 桜海老	大根 ゆず もやし ほうれん草 たけのこ りんご さつま芋 春菊	874 27.9 21.1	りんごをうさぎの形にします。 かわいらしい見た目も楽しんでください。 	11/10 (月)
			B	鶏肉と里芋の旨煮	昆布じゃこ ☆うさぎりんご	米 砂糖 里芋	豚肉 みそ 湯葉 おかか ちりめんじゃこ 昆布 牛乳 鶏肉 高野豆腐	大根 ゆず もやし ほうれん草 たけのこ りんご ごぼう 人参 干しいたけ グリンピース	822 30.2 18.1		
18 ・ 火	牛乳	コーンピラフ	A	サモサ風	ひじき炒り卵 ブロッコリーサラダ	米 バター マーガリン 油 ワンタンの皮 じゃが芋	豚肉 ひじき 卵 牛乳 鶏肉	玉ねぎ コーン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 いんげん	806 28.7 24.2	サモサは、インド料理の軽食の1つです。炒めて香辛料で味付けをした肉や野菜を皮で包んで揚げます。 今日はじゃが芋をつぶしてワンタンの皮で包んで揚げます。	11/11 (火)
			B	長芋のクリーム焼きコロッケ	人参グラッセ	米 バター マーガリン 油 長芋 じゃがパン粉	豚肉 ひじき 卵 牛乳 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム	玉ねぎ コーン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参	839 27.9 29.8		
19 ・ 水	牛乳	ごはん	A	豚肉のオイスター炒め	大根もち ピーナッツ ドレッシングサラダ	米 でん粉 小麦粉 白玉粉 上新粉 油 砂糖 ピーナッツ ごま油	桜海老 寒天 牛乳 豚肉 うずら卵	大根 いら ほうれん草 キャベツ コーン 玉ねぎ 黄桃 人参 生 蓮根 人参 たけのこ 干しいたけ	851 29.2 26.1	「大根もち」は新メニューです。 すりおろした大根を使った、もっちりとした食感です。 	11/12 (水)
			B	魚とレバーの揚げ煮	寒天フルーツ	米 でん粉 小麦粉 白玉粉 上新粉 油 砂糖 ピーナッツ	桜海老 寒天 牛乳 モウカサメ 豚レバー 調理用牛乳	大根 いら ほうれん草 キャベツ コーン 玉ねぎ 黄桃 人参 生 蓮根 人参 たけのこ 干しいたけ	885 37.5 24.0		
20 ・ 木	牛乳	秋ごはん	A	秋刀魚の塩焼き	小松菜の煮びたし こんにやくのごま煮	米 もち米 粟 でん粉 ごま油 こんにやく ごま 砂糖	油揚げ 牛乳 秋刀魚	ほんしめじ みかん 小松菜 キャベツ 大根 レモン	855 32.2 32.4	栗やきのこの入った「秋ごはん」です。 秋らしい食材を楽しんでください。 	11/13 (木)
			B	博多さつま揚げ	菊花みかん	米 もち米 粟 でん粉 ごま油 こんにやく ごま 砂糖	油揚げ 牛乳 鱈 豆腐 鶏肉 桜海老	ほんしめじ みかん 小松菜 キャベツ ごぼう 人参 玉ねぎ 紅生姜 きくらげ 生姜	805 31.1 25.1		
21 ・ 金	牛乳	バターライス	A	ポークソテー オニオンソース	スパゲティサラダ ほうれん草 コーンソテー	米 バター スパゲティ 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 コーン 人参 にんにく えのきたけ 赤ピーマン	831 29.4 28.4	こんがり焼いたポークソテーに、玉ねぎをきつね色になるまでよく炒めたオニオンソースをかけます。	11/14 (金)
			B	スコッチエッグ	野菜マヨ	米 バター スパゲティ 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	牛乳 卵 豚肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 コーン 人参	898 34.4 25.8		
25 ・ 火	牛乳	茎わかめの佃煮	A	豆腐の五目煮	さつま醤油がらめ 生姜ドレッシングサラダ	米 ごま 砂糖 さつま芋 油 水あめ でん粉	茎わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 豚肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 柿 人参 たけのこ 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜	833 26.5 17.9	がんとどきのことを近畿地方では飛龍頭と呼びます。 ポルトガルのフィロースが語源と言われています。	11/17 (月)
			B	飛龍頭	柿	米 ごま 砂糖 さつま芋 油 水あめ やまと芋 でん粉	茎わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 鶏肉 卵	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 柿 人参 大根	872 29.4 22.9		
26 ・ 水	牛乳	コッペパン	A	セルフ ハムカツサンド キャベツソテー	花野菜サラダ ガーリックポテト	コッペパン 油 砂糖 じゃが芋 カシューナッツ 小麦粉 パン粉	牛乳 ソーセージ 卵	ブロッコリー カリフラワー 人参 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ	865 31.5 38.6	セルフサンドの選択です。 ハムカツやフランクフルトと野菜をコッペパンにはさんで食べましょう。 	11/18 (火)
			B	セルフ ホットドック キャベツソテー	ココアナッツ ☆りんご	コッペパン 油 砂糖 じゃが芋 カシューナッツ	牛乳 フランクフルト	ブロッコリー カリフラワー 人参 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ	815 28.5 40.8		
27 ・ 木	牛乳	焼き豚チャーハン	A	海老とチンゲン菜の旨煮	豆腐のナムル添え 大根サラダ	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	焼き豚 豆腐 牛乳 海老 いか 豚肉	長ねぎ もやし いら 人参 大根 水菜 玉ねぎ ナタデココ 黄桃 人参 生 蓮根 人参 にんにく	804 39.9 28.5		11/19 (水)
			B	いかのピリ辛揚げ	ナタデココフルーツ	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	焼き豚 豆腐 牛乳 いか	長ねぎ もやし いら 人参 大根 水菜 玉ねぎ ナタデココ 黄桃 人参 にんにく 生姜 長ねぎ	803 24.7 31.6		
28 ・ 金	牛乳	ごはん	A	チキンカレー	うずら卵フライ キャベツの粒マスタードサラダ	米 バター プレミックス粉 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	調理用牛乳 卵 うずら卵 牛乳 鶏肉 レンズ豆 チーズ	人参 キャベツ 水菜 玉ねぎ マッシュルーム	883 29.7 25.4	人参とチーズを生地に混ぜてふんわりと蒸した「人参チーズ蒸しパン」です。 	11/20 (木)
			B	ポークカレー	人参チーズ蒸しパン	米 バター プレミックス粉 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	調理用牛乳 卵 うずら卵 牛乳 豚肉 レンズ豆 チーズ	人参 キャベツ 水菜 玉ねぎ にんにく	897 27.6 26.1		

\* 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。

今月の平均		国基準	A	B
エネルギー kcal	820	846	846	
たんぱく質 g(範囲)	30	31.3	30.8	
脂質 g	27	26.9	27.6	