



| 月                                                                                         | 火<br>1                                                                                 | 水<br>2                                                                                        | 木<br>3                                                                                       | 金<br>4                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | メンチカツ<br>焼南瓜<br>いんげん人参ソテー<br>コーン焼売<br>パイナップル<br>鮭ふりかけご飯<br>エネルギー 437kcal<br>蛋白質 10.5g  | ジャガイモカレーとほうろ煮<br>フロッコリー<br>とうもろこしつまみ揚げ焼<br>竹輪天ぷら<br>ピーナッツ<br>ご飯<br>エネルギー 403kcal<br>蛋白質 11.4g | かじきまぐろ照焼<br>揚げ餃子<br>ほうれん草人参ソテー<br>鶏ごぼう巻き・ふきの煮物<br>金時豆<br>ご飯<br>エネルギー 400kcal<br>蛋白質 16.1g    | ヒレカツ<br>野菜豆腐焼・フロッコリー<br>ビーフソテー<br>さつま揚げ煮<br>みかん缶<br>ご飯<br>エネルギー 405kcal<br>蛋白質 12.3g       |
|                                                                                           | 7                                                                                      | 8                                                                                             | 9                                                                                            | 10                                                                                         |
| ハンバーグ<br>ハッシュドポテト<br>フロッコリーコーン人参ソテー<br>枝豆がんも煮<br>アロエ缶<br>ご飯<br>エネルギー 421kcal<br>蛋白質 13.2g | 南瓜焼肉フライ<br>焼ウインナー<br>小松菜人参ソテー<br>高野豆腐煮<br>りんごダイス缶<br>ご飯<br>エネルギー 439kcal<br>蛋白質 10.3g  | スパゲティナポリタン<br>粉ふき芋・フロッコリー<br>ミートボール<br>大豆ナゲット<br>いちごジャム<br>食パン<br>エネルギー 368kcal<br>蛋白質 10.0g  | チキンケチャップ焼<br>野菜コロッケ<br>もやしピーマンソテー<br>人参煮・フロッコリー<br>ピーナッツ<br>ご飯<br>エネルギー 421kcal<br>蛋白質 12.7g | えびフライ<br>フランクケチャップソテー<br>ほうれん草人参ソテー<br>豆腐焼売<br>洋なし缶<br>ご飯<br>エネルギー 407kcal<br>蛋白質 10.9g    |
| 14                                                                                        | 15                                                                                     | 16                                                                                            | 17                                                                                           | 18                                                                                         |
| チキンカツ<br>オムレツ<br>小松菜人参ソテー<br>えびボール煮<br>パイナップル<br>ご飯<br>エネルギー 428kcal<br>蛋白質 12.5g         | さわら味噌漬け焼<br>揚げ焼売<br>肉ニラもやし炒め<br>がんも煮<br>アロエ缶<br>玉子ふりかけご飯<br>エネルギー 427kcal<br>蛋白質 18.2g | 肉じゃが煮<br>むき枝豆<br>野菜かき揚げ<br>みかん缶<br>鮭ふりかけご飯<br>エネルギー 411kcal<br>蛋白質 10.9g                      | えびカツ<br>照焼肉団子<br>ほうれん草人参ソテー<br>竹輪煮<br>りんごダイス缶<br>ご飯<br>エネルギー 405kcal<br>蛋白質 12.6g            | 鶏の照焼<br>魚肉ソーセージ天ぷら<br>いんげん人参ソテー<br>南瓜煮<br>洋なし缶<br>のりごまふりかけご飯<br>エネルギー 429kcal<br>蛋白質 13.3g |
| 21                                                                                        | 22                                                                                     | 23                                                                                            | 24                                                                                           | 25                                                                                         |
| 海の日<br>                                                                                   | 豚丼風煮<br>揚げポテト<br>ゆでいんげん<br>花しんじょう焼<br>ピーナッツ<br>野菜ふりかけご飯<br>エネルギー 409kcal<br>蛋白質 14.9g  | 白身魚バター風味焼<br>大豆ナゲット<br>小松菜人参ソテー<br>ポーク焼売<br>りんごダイス缶<br>ご飯<br>エネルギー 425kcal<br>蛋白質 15.2g       | ポークビーンズ<br>野菜入つまみれ<br>フロッコリー<br>フランクソテー<br>パイナップル<br>ご飯<br>エネルギー 412kcal<br>蛋白質 13.6g        | 焼そば<br>鶏の唐揚げ<br>焼きポテト・フロッコリー<br>焼売<br>ブルーベリージャム<br>ロールパン<br>エネルギー 372kcal<br>蛋白質 11.5g     |
| 28                                                                                        | 29                                                                                     | 30                                                                                            | 31                                                                                           |                                                                                            |
| 豚肉野菜味噌炒め<br>フロッコリー<br>竹輪天ぷら<br>みかん缶<br>菜めしご飯<br>エネルギー 412kcal<br>蛋白質 12.9g                | 肉団子<br>野菜あんかけ<br>揚げ焼売<br>フロッコリーベーコン炒め<br>りんごダイス缶<br>ご飯<br>エネルギー 401kcal<br>蛋白質 11.3g   | 豚肉のトマト煮<br>たらこ田揚げ<br>フロッコリー<br>焼餃子<br>パイナップル<br>わかめご飯<br>エネルギー 403kcal<br>蛋白質 18.5g           | 鮭夕焼<br>鶏の竜田揚げ<br>ほうれん草コーンソテー<br>さつま揚げ煮<br>ピーナッツ<br>ご飯<br>エネルギー 424kcal<br>蛋白質 16.4g          |                                                                                            |

暑さをのりきるにはビタミンB1をたっぷりとりましょう！

気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。  
からだのだるい、眠いなどの症状はビタミンB1の不足が原因であることが多いようです。  
ビタミンB1は気温が15度のときと35度のときでは消費量が3倍も違います。  
暑いときはビタミンB1を多く摂るように心がけましょう。

\*ビタミンB1を多く含む食品\*

玄米・胚芽米・シリアル・豚肉・豆類・じゃがいも・ベーコン・のり・ほうれん草・パセリ・しいたけなど

ビタミンB1は、ねぎ類に含まれる酵素と反応して、体内に吸収されやすくなります。  
にんにく・ねぎ・にら・たまねぎなどと調理すると効果的です。  
子どもには刺激が多いのではと思いますが、少量なら問題ありません。上手に使ってみましょう。



※ 学期末デザートに、みかんゼリーがつきます。

※ 当センターでは、玉子、乳を使用した製品も製造しております。

※ 調味料、サラダ油に小麦、大豆を含みます。

QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真をご覧いただけます。



お料理 むさしの

(協同組合武蔵野給食センター)  
TELフリーダイヤル(0120)634-055  
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

お料理 武蔵野

検索

URL... <http://oryouri-musashino.jp/>

※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、  
小さな骨が稀に残っている場合がございますので、お召し上がりの際十分にご注意ください。



© 2014 WOODS PROJECT