



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
はんぺんチーズフライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー ミートボール ピー千缶 ご飯	さわら味噌漬け焼き ハッシュドポテト いんげん人参ソテー 豆腐焼売 洋なし缶 玉子ふりかけご飯	豚肉ごぼう煮 揚げポテト むき枝豆 どうもろこしつまみ揚げ焼き アロエ缶 鮭ふりかけご飯	ハートのコロッケ 照り焼き肉団子 フロッコリーコーン人参ソテー キャベツボール りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯	チキンカツ 焼きポテト 人参もやしキャベツソテー 枝豆がんも煮 みかん缶 おかかふりかけご飯
エネルギー 431Kcal 蛋白質 12.2g	エネルギー 427Kcal 蛋白質 15.1g	エネルギー 403Kcal 蛋白質 17.2g	エネルギー 420Kcal 蛋白質 9.9g	エネルギー 426Kcal 蛋白質 13.2g
9	10	11	12	13
ハンバーグ 大豆ナゲット 小松菜人参ソテー さつま揚げ煮 パイ缶 ご飯	かつおカツ 焼きウインナー ほうれん草コーンソテー 南瓜煮 ピー千缶 ご飯	マカロニナポリタン 野菜つくね巻き 揚げポテト・フロッコリー 人参さつま煮 ブルーベリージャム 食パン	鶏の竜田揚げ 焼きじゃが・フロッコリー もやしピーマンソテー 高野豆腐煮 うぐいす豆 ご飯	白身魚バター風味焼 チーズポテトフライ いんげん人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 玉子ふりかけご飯
エネルギー 420Kcal 蛋白質 12.4g	エネルギー 429Kcal 蛋白質 11.4g	エネルギー 360Kcal 蛋白質 12.5g	エネルギー 432Kcal 蛋白質 10.0g	エネルギー 419Kcal 蛋白質 15.5g
16	17	18	19	20
えびフライ 豆腐野菜ハンバーグ マロニー野菜炒め 焼売・フロッコリー 金時豆 ご飯	ヒレカツ 焼き南瓜 肉ニラもやし炒め エビボール煮 パイ缶 鮭ふりかけご飯	豚焼肉 えび揚げ餃子 コーンもやしキャベツソテー 竹輪煮 ピー千缶 ご飯	鮭焼売 揚げ餃子・フロッコリー ビーフソテー がんも煮 みかん缶 ご飯	
エネルギー 403Kcal 蛋白質 12.5g	エネルギー 406Kcal 蛋白質 12.2g	エネルギー 414Kcal 蛋白質 14.3g	エネルギー 409Kcal 蛋白質 15.5g	
23	24	25	26	27
メンチカツ フロッコリー 焼きそば 焼きポテト いちごジャム ロールパン	豚肉のトマト煮 たら竜田揚げ フロッコリー 野菜豆腐焼き 洋なし缶 野菜ふりかけご飯	かじさまくろ照り焼き 鶏の唐揚げ 小松菜コーンソテー もやしフランクカレーソテー アロエ缶 ご飯	豚肉野菜味噌炒め ハッシュドポテト コーンキャベツソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯	鶏の照り焼き コロッケ もやしピーマンソテー 人参煮 パイ缶 菜めしご飯
エネルギー 365Kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 414Kcal 蛋白質 17.4g	エネルギー 409Kcal 蛋白質 16.8g	エネルギー 421Kcal 蛋白質 11.7g	エネルギー 422Kcal 蛋白質 12.5g
30	31	<div data-bbox="699 1579 1102 1617" data-label="Section-Header"> <h3>しっかり食べて、たくさん動こう！</h3> </div> <div data-bbox="681 1639 1350 1691" data-label="Text"> <p>成長期の子どもからだづくりは、3度の食事ですっきりとエネルギーを補い、運動して遊ぶことが大切です。</p> </div> <div data-bbox="681 1688 1238 1787" data-label="Text"> <p>見かけ上の過食があっても、間食1回（1～2才児は間食2回）、食事3回の生活リズムが整っていて、戸外で十分に運動したり、遊んだりすれば、肥満になることはありません。健康的に脂肪をつけて、たくさん遊びましょう。</p> </div> <div data-bbox="700 1807 1058 1856" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 朝ごはんはしっかり食べましょう。</li> <li>* 食事はなるべく同じ時間にとりましょう。</li> </ul> </div> <div data-bbox="1337 1796 1513 1926" data-label="Image"> </div>		
肉団子 揚げ焼売 野菜あんかけ マカロニカレーソテー りんごダイス缶 わかめご飯	肉じゃが煮 フロッコリー 野菜入つまみ 大豆ナゲット みかん缶 おかかふりかけご飯			

\* 学期末デザートに いちごみかんの2色ゼリー 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。



\* 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。



## 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/>