



月	火	水	木 1	金 2
			白身魚カレー風味焼き 揚げ餃子 マロニー野菜炒め 人参さつま煮 うぐいす豆 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 14.0g	豚肉コロッケ ミートボール ほうれん草コーンソテー 人参煮 アロエ缶 菜めしご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 8.6g
5	6	7	8	9
ハンバーグ ハッシュドポテト いんげん人参ソテー がんも煮 バイン缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 11.7g	えびフライ 野菜入つみれ フロッキーコーン人参ソテー ポーク焼売 金時豆 鮭ふりかけご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 11.2g	スパゲティボリタン たら竜田揚げ 粉ふき芋・フロッキー 照り焼き肉団子 ブルーベリージャム 食パン エネルギー 336kcal 蛋白質 12.1g	揚げたこ焼 オムレツ 小松菜コーンソテー 焼餃子 みかん缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 9.9g	さわら照り焼き 揚げ焼売・フロッキー もやしピーマンソテー 野菜入鶏つくね 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 17.2g
12	13	14	15	16
	南瓜焼肉フライ 野菜豆腐焼き ほうれん草コーンソテー えびボール煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 9.3g	豚肉味噌煮 むき枝豆 ポテト焼き 魚肉ソーセージ天ぷら バイン缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 442kcal 蛋白質 16.8g	鶏の照り焼き コロッケ・フロッキー もやし人参ソテー さつま揚げ煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 14.0g	はんぺんチーズフライ 焼き南瓜 いんげんコーンソテー 枝豆がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 11.5g
19	20	21	22	23
ヒレカツ 花しんじょう焼き ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 アロエ缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 12.1g	かじきまぐろ味噌漬け焼き 大豆ナゲット・フロッキー ピーマンソテー 高野豆腐煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.8g	豚焼肉 粉ふき芋・フロッキー コーンもやしキャベツソテー 竹輪天ぷら みかん缶 わかめご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 15.5g	チキンケチャップ焼き チーズポテトフライ いんげん人参ソテー 竹輪煮 バイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 14.8g	焼栗コロッケ 照り焼き肉団子 フロッキーコーン人参ソテー 人参さつま煮 ピーチ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 8.9g
26	27	28	29	30
鶏の唐揚げ 焼きじゃが 小松菜人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 10.5g	かつおかツ ミートボール ほうれん草コーンソテー 鶏ごぼう巻き みかん缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 12.6g	豚丼風煮 ゆでいんげん とうもろこしつまみ揚げ焼き えび揚げ餃子 洋なし缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 15.6g	鮭切身 野菜かき揚げ 肉ニラもやし炒め 南瓜煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 13.2g	メンチカツ ポテト焼き いんげん人参ソテー コーン焼売 バイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 432kcal 蛋白質 10.6g

インフルエンザに負けないからだをつくりましょう

よく食べて運動し、からだの中からインフルエンザウイルスを追い出しましょう。

- ①たんぱく質
血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくしてからだをあたためます。
- ②脂肪
高いエネルギーを出すので、からだをあたためたり外の寒さに体温をうばわれないようにします。
- ③色のこい野菜
ビタミンAが多く含まれています。
のどや鼻の粘膜を強くしてかぜをひきにくくします。
- ④色のうすい野菜
ビタミンCが多く含まれています。
寒さに負けない力をつけ、疲れを早くおします。

強いからだづくりには 栄養・休養・保温 が大切です。おいしいものをバランスよく食べ、しっかりと睡眠をとります。



※ 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/>

※ 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、お召し上りの際十分にご注意ください。