



11月 東中学校献立表



月	火	水	木	金	土
				1	2
				天ぷらうどん (かき揚げ・かまぼこ わかめ・厚焼玉子 五目肉団子)	豚肉唐揚 (黒酢ソースがけ) 芙蓉焼 えびしゅうまい 麻婆豆腐 山菜ビビンバ 胡瓜の漬物 ごはん
				エネルギー 524kcal 蛋白質 16.8g 脂質 16.7g	エネルギー 823kcal 蛋白質 25.0g 脂質 23.9g
4	5	6	7	8	9
文化の日	鮭の塩焼 野菜しゅうまい ささみ天ぷら ビーフカレーソテー ごぼう甘辛煮 しば漬 わかめしらすごはん	ハッシュドビーフ 青りんごゼリー	おにぎり唐揚弁当 (鮭・オカカ・昆布)	寿司弁当	
	エネルギー 720kcal 蛋白質 31.4g 脂質 17.8g	エネルギー 836kcal 蛋白質 24.7g 脂質 22.3g	エネルギー 683kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.0g	エネルギー 703kcal 蛋白質 22.0g 脂質 15.6g	
11	12	13	14	15	16
	シルバーのソテー 照焼肉団子 竹輪磯辺天ぷら ポテト金平 磯わかめ しば漬 さつま芋ごはん	あんかけチャーハン ピーチゼリー	ジャージャー麺 野菜サラダ・トマト (フレンチドレッシング)	鶏の竜田揚 味付きポン酢 (別添え) いか味噌漬焼 塩焼そば 厚焼玉子 種抜き梅 ごはん	
	エネルギー 718kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17.3g	エネルギー 660kcal 蛋白質 21.7g 脂質 10.2g	エネルギー 703kcal 蛋白質 33.1g 脂質 29.9g	エネルギー 756kcal 蛋白質 31.7g 脂質 13.8g	
18	19	20	21	22	23
ハンバーグ (ハンバーグソースがけ) えびフライ 赤ウインナー ビーフンたらこソテー 卵の花サラダ ブルーン ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐)	チキン照焼 チーズはんぺんフライ 中華肉団子 がんも・竹輪煮 柚子こんにやく 胡瓜の漬物 栗ごはん 1~3CDEプレミアムランチ 明細表別紙	ミートソーススパゲティ 生野菜サラダ (コーン) 青じそドレッシング (別添え) パイン缶	味噌カツ丼 キャベツ・オムレツ 大学イモ	チーズグラタンコロッケ ミートオムレツ ポテトサラダ ブルーベリージャム キャンディチーズ ロールパン・ミルクパン オニオンスープ	勤労感謝の日
エネルギー 889kcal 蛋白質 24.3g 脂質 29.3g	エネルギー 838kcal 蛋白質 31.7g 脂質 22.7g	エネルギー 843kcal 蛋白質 30.7g 脂質 31.1g	エネルギー 862kcal 蛋白質 24.8g 脂質 32.1g	エネルギー 773kcal 蛋白質 19.8g 脂質 30.8g	
25	26	27	28	29	30
鮭ハンバーグ タルタルソース (別添え) 豚肉たれ焼 揚げ餃子 マカロニペーコンサラダ フランクソテー さくら漬 ごはん	チキントマトソース煮 イカリングフライ 里芋・高野豆腐煮 ザーサイもやし和え 胡瓜の漬物 スパイス炊き込みごはん	牛丼 ストロベリーゼリー	トマトカレー 野菜サラダ (フレンチドレッシング)	とんかつ 野菜おろしソース (別添え) いかチヂミ 梅春雨 厚揚げ焼 胡瓜の漬物 ごはん	
エネルギー 797kcal 蛋白質 34.6g 脂質 25.2g	エネルギー 788kcal 蛋白質 27.7g 脂質 25.5g	エネルギー 745kcal 蛋白質 31.3g 脂質 14.6g	エネルギー 904kcal 蛋白質 21.3g 脂質 21.6g	エネルギー 735kcal 蛋白質 18.4g 脂質 18.4g	

※11/14 (木)、11/21 (木)、11/28 (木) の昼食はハローランチココットからの献立であり、
 武蔵野給食センターとは関係ありません。

※ハローランチココット (住所) 西東京市向台町3-4-29 TEL042-460-5530

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

HP. <http://www.oryouri-musashino.jp>