



9月 東高等専修学校献立表



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
マーボー丼 青りんごゼリー	ハンバーグ (ハンバーグソースがけ) オムレツ いかフライ ポテト金平 高野豆腐煮 ごぼう甘辛煮 漬物	鶏の竜田揚 いわしバーグ (照焼たれがけ) ブロッコリー 春雨昆布 厚焼玉子 肉焼売 漬物	とんかつ ミニソース (別添え) いかステーキ ブロッコリー がんも煮 水餃子 梅春雨 漬物	カレーライス 生野菜サラダ (マカロニペーパーコンサラダ) シーザードレッシング (別添え) 福神漬	/
エネルギー 996kcal 蛋白質 39.9g	エネルギー 813kcal 蛋白質 28.5g	エネルギー 839kcal 蛋白質 25.5g	エネルギー 805kcal 蛋白質 20.7g	エネルギー 1121kcal 蛋白質 30.9g	
9	10	11	12	13	14
ミートソーススパゲティ 生野菜サラダ (コーン) マヨネーズ (別添え) みかん缶	サーモンフライ タルタルソース (別添え) 鶏金平包み焼 赤ウインナー 蓮根胡麻金平 ねぎ入玉子焼 卵の花サラダ 漬物	さわら味噌漬焼 春巻 厚焼玉子 たけのこ・わかめ煮 焼はんぺん しそひじき 漬物 五目炊き込みごはん	チキンたれ焼 玉子ハムフライ えび焼売 さつま揚・蓮根煮 こんにやくステーキ ザーサイもやし和え 漬物	牛丼 レモンゼリー	/
エネルギー 1084kcal 蛋白質 40.7g	エネルギー 750kcal 蛋白質 21.5g	エネルギー 748kcal 蛋白質 27.0g	エネルギー 797kcal 蛋白質 32.3g	エネルギー 1251kcal 蛋白質 24.0g	
16	17	18	19	20	21
敬老の日	シルバーみりん醤油焼 竹輪磯辺天ぷら 野菜入鶏つくね 厚揚げ・花さつま煮 肉焼売 もやし山くらげ和え 漬物	牛肉コロッケ チキンステーキ ブロッコリー・南瓜 (ドレッシング和え) 海鮮チヂミ 磯わかめ 漬物	たらカツ 豚肉たれ焼 タルタルソース (別添え) 揚カレーボール 五目ひじき煮付け フランクソテー ピリ辛春雨 漬物	ハッシュドビーフ マスカットゼリー	おにぎり唐揚弁当 (鮭・梅・明太子) 緑茶
	エネルギー 725kcal 蛋白質 28.2g	エネルギー 765kcal 蛋白質 20.5g	エネルギー 833kcal 蛋白質 28.1g	エネルギー 809kcal 蛋白質 24.3g	エネルギー 662kcal 蛋白質 16.0g
23	24	25	26	27	28
秋分の日	鮭ハンバーグ えびフライ タルタルソース (別添え) ウインナー ビーフンたらこソテー 揚餃子 ごぼう甘辛煮 漬物	鶏の唐揚げ マカロニサラダ 切干大根 青菜のお浸し	五目肉団子 (トマトソースがけ) オムレツ ポテトサラダ ほたて風フライ みつばわかめ和え 漬物	焼そば 玉子スープ ライチゼリー	/
	エネルギー 823kcal 蛋白質 24.1g	エネルギー 885kcal 蛋白質 22.8g	エネルギー 686kcal 蛋白質 22.0g	エネルギー 736kcal 蛋白質 17.4g	
30	※栄養成分の数値には、ご飯も含まれています。				
中華丼 ピーチゼリー					
エネルギー 717kcal 蛋白質 36.9g					

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>

9月予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日	曜	献立名	卵	乳および乳製品	牛肉	えび	かに	やまいも	胡麻 (胡麻油含む)	トマト (調味料含む)	たけのこ	魚卵	ナッツ類 (くるみ含む)
2	月	マーボー丼、青りんごゼリー							マーボー丼				
3	火	ハンバーグ（ハンバーグソースがけ）、オムレツ いかフライ、ポテト金平、高野豆腐煮、ごぼう甘辛煮 漬物、ごはん	オムレツ	ハンバーグ ハンバーグソース ポテト金平	ハンバーグ ハンバーグソース				ポテト金平 ごぼう甘辛煮 漬物	ハンバーグソース			
4	水	鶏の竜田揚、いわしバーグ（照焼たれがけ）、ブロッコリー 春雨昆布、厚焼玉子、肉焼売、漬物、ごはん	鶏の竜田揚 厚焼玉子	いわしバーグ					漬物				
5	木	とんかつ、ミニソース（別添え）、いかステーキ ブロッコリー、がんも煮、水餃子、梅春雨、漬物、ごはん	とんかつ			水餃子			いかステーキ 水餃子 漬物	ミニソース			
6	金	カレーライス 生野菜サラダ （レタス、赤キャベツ、パプリカ、胡瓜、人参） マカロニペーコンサラダ シーザードレッシング（別添え）、福神漬	マカロニペーコンサラダ	カレーライス マカロニペーコンサラダ シーザードレッシング				カレーライス	福神漬				
9	月	ミートソーススパゲティ 生野菜サラダ （レタス、赤キャベツ、パプリカ、胡瓜、人参、コーン） マヨネーズ（別添え）、みかん缶	マヨネーズ	ミートソース スパゲティ	ミートソース					ミートソース			
10	火	サーモンフライ、タルタルソース（別添え）、鶏金平包み焼 赤ウインナー、蓮根胡麻金平、ねぎ入玉子焼 卵の花サラダ、漬物、ごはん	タルタルソース ねぎ入玉子焼	鶏金平包み焼 蓮根胡麻金平	赤ウインナー				蓮根胡麻金平 漬物				
11	水	さわら味噌漬焼、春巻、厚焼玉子、たけのこ・わかめ煮 焼はんぺん、しそひじき、漬物、五目炊き込みごはん	厚焼玉子 焼はんぺん			春巻			春巻 たけのこ・わかめ煮 漬物		春巻 たけのこ煮		
12	木	チキンたれ焼、玉子ハムフライ、えび焼売 さつま揚・蓮根煮、こんにやくステーキ、ザーサイもやし和え 漬物、ごはん	玉子ハムフライ えび焼売	玉子ハムフライ		えび焼売			チキンたれ焼 さつま揚・蓮根煮 ザーサイもやし和え 漬物				
13	金	牛丼、レモンゼリー			牛丼								
17	火	シルバーみりん醤油焼、竹輪磯辺天ぶら、野菜入鶏つくね 厚揚げ・花さつま煮、肉焼売、もやし山くらげ和え 漬物、ごはん	花さつま煮						厚揚げ・花さつま煮 もやし山くらげ和え 漬物				
18	水	牛肉コロッケ、チキンステーキ ブロッコリー・南瓜（フレンチドレッシング和え） 海鮮チヂミ、磯わかめ、漬物、ごはん	牛肉コロッケ フレンチドレッシング 海鮮チヂミ	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ				磯わかめ 漬物				
19	木	たらカツ、豚肉たれ焼、タルタルソース（別添え） 揚カレーボール、五目ひじき煮付け、フランクソテー ピリ辛春雨、漬物、ごはん	豚肉たれ焼 タルタルソース フランクソテー	揚カレーボール フランクソテー	フランクソテー				豚肉たれ焼 五目ひじき煮付け ピリ辛春雨 漬物		ピリ辛春雨		
20	金	ハッシュドビーフ、マスカットゼリー		ハッシュドビーフ	ハッシュドビーフ					ハッシュドビーフ			
21	土	おにぎり唐揚弁当（鮭・梅・明太子）	おにぎり唐揚弁当	おにぎり唐揚弁当								おにぎり唐揚弁当 （明太子）	
24	火	鮭ハンバーグ、えびフライ、タルタルソース（別添え） ウインナー、ビーフンたらこソテー、揚餃子、ごぼう甘辛煮 漬物、ごはん	鮭ハンバーグ えびフライ タルタルソース	鮭ハンバーグ	鮭ハンバーグ ウインナー	えびフライ			ビーフンたらこソテー 揚餃子 ごぼう甘辛煮 漬物			ビーフンたらこソテー	
25	水	鶏の唐揚げ、マカロニサラダ、切干大根、青菜のお浸し、ごはん	鶏の唐揚げ マカロニサラダ 切干大根	マカロニサラダ									
26	木	五目肉団子（トマトソースがけ）、オムレツ、ポテトサラダ ほたて風フライ、みつばわかめ和え、漬物、ごはん	五目肉団子 オムレツ ポテトサラダ	五目肉団子 オムレツ ポテトサラダ					漬物	トマトソース	五目肉団子		
27	金	焼そば、玉子スープ、ライチゼリー	玉子スープ			焼そば			玉子スープ	焼そば			
30	月	中華丼、ピーチゼリー			中華丼	中華丼			中華丼		中華丼		

※そば、ピーナツ、グレープフルーツを含む食品は使用していません。 ※油、調味料に大豆、小麦、豚、鶏、胡麻などのアレルギー食品を含みます。 ※使用している海苔、わかめは、えび、かにの生息域で採取されています。
 ※加工品を使用する際は成分表にて原材料を確認しておりますが、特定原材料7品目（乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに）以外の原材料は、表示されていない場合があります。また、原材料の『畜肉エキス』、『野菜エキス』など詳細が特定出来ないものに関しては、アレルギー表への表記をしていません。
 ※加工品の場合、同じ製造工場内でアレルギー対象食品が生産されていることがあります。また、当センター内でもそれらを使った調理をしておりますので、微量の混入でもアレルギーを引き起こす恐れのある方は、医師にご相談下さい。