

# 2025年5月武蔵野東中学校献立表

月	火	水	木	金
			1	2
			【麻婆茄子丼】 麻婆茄子 ご飯 【別盛】清見オレンジ(生) 牧場の朝ヨーグルト生乳仕立て	発芽玄米ごはん(わかめ) BBQポークソテー なんちゃってからあげ 白滝のたらこ和え みそドレッシングサラダ 柏餅風2色だんご
5	6	7	8	9
子どもの日 	振替休日 	ハンバーグ いんげん エビフライ ウインナー マカロニサラダ ロール玉子 うぐいす豆 ごはん 【別盛】赤青メロン(生) グリコプッチンプリン 	【生姜焼き弁当】 豚肉の生姜焼き 春巻き 金平ごぼう マカロニサラダ ほうれん草のおかか和え ポークウインナー ご飯 【別盛】すいか(生)	雑穀ごはん(やみつきごま) 照り焼きハンバーグ 豚肉ときのこの炒めもの のり塩かりかりごぼう 海藻サラダ プチトマト 明治ブルガリアヨーグルト 脂肪0ブルーベリー
12	13	14	15	16
【回鍋肉弁当】 回鍋肉 メンチカツ・ミニソース(小袋) 切り昆布煮 サツマイモサラダ 玉子焼き たこ焼き ご飯 【別盛】台湾パイ(生)	麦ごはん(海苔の佃煮) 油淋鶏 新じゃがのスコップコロッケ こんにやくきんぴら さっぱりゆかり和え くだもの 明治ブルガリアヨーグルト脂肪0等	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 大学いも 【別盛】いちご(生) ヤマザキバター番るフィナンシェ 	【中華丼】 中華あん ご飯 【別盛】ぶどう(生)	発芽玄米ごはん 魚の醤油焼き 焼き肉風炒め アスパラとじゃが芋のフライ キャベツのおひたし くだもの 協同乳業 ドール ストロベリーミックス&ヨーグルト
19	20	21	22	23
【チキン南蛮弁当】 チキン南蛮 タルタルソース(小袋) 千キャベツ 切干大根の炒め煮 タマゴシエルマカロニサラダ ナムル風 チーズ ご飯 【別盛】りんご(生)	発芽玄米ごはん(おかか) ママレードチキン 厚揚げのそぼろ煮 切干大根のアラビアータ きゅうりのさっぱり漬け お日さまケーキ 牧場の朝ヨーグルト生乳仕立て	トマトカレーライス 【別盛】 すいか(生) 森永 タニタ食堂監修の杏仁豆腐	【サラダうどん】 サラダうどん めんつゆ 【ミニ焼き肉丼】 焼き肉 ご飯 【別盛】台湾パイ(生)	発芽玄米ごはん(ゆかり) 豚肉の西京焼き風 鶏肉と卵のカレーソテー グリーンピース米粉天ぷら 野菜の海苔和え さつま芋のあめがらめ 協同乳業 ドール フルーツミックス&ヨーグルト
26	27	28	29	30
【ロコモコ丼】 ハンバーグ 目玉焼き 海老フライ パイナップル コールスロー デミグラスソース ご飯 【別盛】すいか(生)	雑穀ごはん(わかめ) 揚げ鶏のチリソース 豚肉のレモン炒め 小松菜と油揚げの甘辛煮 野菜の塩もみ くだもの 明治ブルガリアヨーグルト 脂肪0ブルーベリー	焼きそば 【別盛】 ミックスフルーツ(生) (パイナップル・オレンジ) キウイ・ブルーベリー) ヤマザキ L L ザクザクシュガーベルギーワッフル 	【焼き肉弁当】 焼き肉 チーズチキンカツ ミニソース(小袋) ひじき煮物 小松菜のごま和え ポテトサラダ 肉団子 ご飯 【別盛】りんご(生)	きびごはん(カレーごま) 豚しゃぶごまだれ 鶏肉と大豆の甘辛揚げ ひじきのオイスター炒め 新じゃがと絹さやのサラダ くだもの 明治ブルガリアヨーグルト脂肪0等



## いちごについて

日本では江戸時代末期から食べられているいちごですが、いちごには様々な栄養が含まれています。  
いちごはビタミンCが豊富で葉酸も多く含まれています。  
また、ポリフェノール一種であるアントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり、目の疲れを予防したりする効果もあります。  
いちごはへたの部分よりも先の方が甘いので、へたのほうから食べると最後により甘く感じます。  
食べるときはへたを取らずに洗ってから、手でへたを取り除いて食べると、ビタミンCがあまり失われずに食べることが出来ます。  
いちごは一度に5~6個、一日に1パックくらいが目安だと言われています。



## お料理 むさしの

(協同組合武蔵野給食センター)  
TEL 042-634-055  
FAX 042-634-056  
HP: <http://www.oryouri-musashino.jp>

## 株式会社 ココット

tel 042-460-5530  
※5/1、8、12、15、19、22、26、29は、ハローココットからの提供です。

## Farmer Children Nutrition

FCN株式会社  
tel 03-6382-8117  
info@fcn-gohan.com  
※日付が、ピンク



5/2,9,13,16,20,23,27,30は、FCN株式会社

※赤字は外注です。