

2024年6月武蔵野東中学校献立表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ハンバーグケチャップソース ウィンナー オムレツ ポテトサラダ コッペパン(リンゴジャム・ マーガリン) 【別盛り】トマトコンソメスープ	黒米ごはん(青のり) 焼肉のうま塩だれ 出汁たっぷり卵焼き 人参きんぴら きゅうりの中華漬け カリカリおまめじゃこ	五目チャーハン わかめスープ 	あぶりチキンステーキ かぼちゃコロケ 切り昆布の煮物 フレンチサラダ 焼きぎょうざ 白桃缶 ご飯	きびごはん(青菜) 鶏肉の塩麹グリル 豚肉と大根の黒糖煮 ごぼうのカリカリ揚げ はりはり漬け くだもの
エネルギー 806kcal 蛋白質 23.9g 脂質 39.2g		エネルギー 613kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11g	エネルギー 807kcal 蛋白質 19.8g 脂質 18.5g	
10	11	12	13	14
【ジャージャー麺】 肉みそあん 麺 【別盛り】 かぼちゃサラダ	発芽玄米ごはん(ひじき) タンドリーチキン ゼリーフライ 夏野菜のみそがらめ もやしとニラの塩ナムル プチトマト	カレーライス 生野菜サラダ(クルトン) 和風ドレッシング(別添え) 福神漬け 	【中華丼】 中華あん ご飯 【別盛り】 フルーツ杏仁豆腐	発芽玄米ごはん(青のり) 鮭ザンギ 鶏そぼろの親子丼風 キャベツのクリーム煮 切干大根のごまなます ヘルシー大学南瓜
エネルギー 786kcal 蛋白質 33.3g 脂質 32.8g		エネルギー 974kcal 蛋白質 24.5g 脂質 30.2g	エネルギー 840kcal 蛋白質 25.4g 脂質 22.4g	
17	18	19	20	21
【味噌カツ丼】 とんかつ 千キャベツ オムレツ 大学芋 ご飯 【別盛り】 味噌だれ	あじさいごはん(ゆかり) 豚肉のあまから炒め ちくわのから揚げ きのこ入り煮浸し マカロニサラダ くだもの	和風きのこスパゲティ 玉子スープ 	【麻婆茄子丼】 麻婆茄子 ご飯 【別盛り】 さつまいもサラダ	発芽玄米ごはん(おかかのり) 醤油麹から揚げ マーボー春雨 夏野菜のチーズ焼き キャベツのなめたけ和え プチトマト
エネルギー 862kcal 蛋白質 24.8g 脂質 32.1g		エネルギー 631kcal 蛋白質 26.5g 脂質 10.7g	エネルギー 830kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.9g	
24	25	26	27	28
豚の生姜焼き 春巻き 切干大根の煮物 マカロニサラダ ほうれん草のおかか和え みかん缶 ご飯	発芽玄米ごはん(わかめ) たらの南蛮漬け ホイコーロー ひじきの五目煮(大豆) 無限きゅうり レモンケーキ	【冷やしうどん】 油揚 野菜かきあげ わかめ 厚焼玉子 五目肉団子 うどん・つゆ	チキン南蛮 タルタルソース(小袋) 千キャベツ ひじきの炒め煮 スパゲティサラダ 玉子焼き りんご缶 ご飯	雑穀ごはん(やみつきごま) 鶏の照り焼き 厚揚げの海鮮あん 夏越かき揚げ さっぱりゆかり和え 輪切りトウモロコシ
エネルギー 727kcal 蛋白質 20.8g 脂質 20.8g		エネルギー 688kcal 蛋白質 17.1g 脂質 27g	エネルギー 988kcal 蛋白質 23.3g 脂質 39.9g	

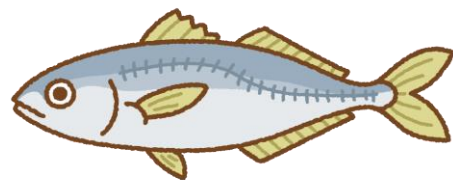
初夏が旬のアジについて

アジは栄養価が高いお魚で、とくにDHAとEPAという栄養素が多く含まれています。DHAは血液をサラサラにしてくれたりアトピーや花粉症を予防する効果が期待できます。

EPAはDHAを体内で作ることが出来ます。

そしてEPAとDHAは一緒にとるとより大きな効果を生み出してくれます。

またカルシウムやビタミンDも含まれているため歯や骨を丈夫にしてくれたり、たんぱく質も多く含まれているため筋肉を作るのを助けてくれたりしてくれます。



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>

株式会社 ココット

tel 042-460-5530

※日付が黄色■6/3、6、10、13、17、20、24、27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■6/4、7、11、14、18、21、25、28は、FCN株式会社からの提供です。

