



2022年5月武蔵野東中学校献立表



月	火	水	木	金
				6 かき揚げ温うどん (野菜海老かき揚げ かまぼこ・わかめ 厚焼玉子 五目肉団子 うどん・つゆ)
				エネルギー 575kcal 蛋白質 16.6g 脂質 20.8g
9	10	11	12	13
シルバー西京漬焼 春巻 法蓮草もやし ロール玉子 がんも・竹輪煮 照焼き肉団子 パイナップ ごはん 味噌汁(大根)	豚ロース味噌漬焼き いんげん 法蓮草玉子焼 ポテト金平 鯖煮付 ごはん ふりかけ(かつお)	塩やきそば トマトコンソメスープ	【味噌カツ丼】 トンカツ キャベツ オムレツ 大学芋 ご飯 味噌ダレ	和風きのこスパゲティ 玉子スープ
エネルギー 831kcal 蛋白質 29.7g 脂質 23.1g	エネルギー 734kcal 蛋白質 34.1g 脂質 16.7g	エネルギー 640kcal 蛋白質 32g 脂質 8.2g	エネルギー 862kcal 蛋白質 24.8g 脂質 32.1g	エネルギー 642kcal 蛋白質 26.5g 脂質 11.8g
16	17	18	19	20
鶏竜田揚げ 味付きボン酢 いんげん いか焼 マロニー中華炒め 磯わかめ 黒花豆甘煮 ごはん 味噌汁(わかめ・なめこ)	メンチカツ(チーズ入り) いんげん 鮭ハンバーグ タルタルソース(別添え) 金平牛蒡 梅春雨 海苔佃煮小袋 ごはん	キーマカレーライス ゆで野菜(ポテ・ブロッコリー・コーン) 和風ドレッシング(別添え) 福神漬	【麻婆茄子丼】 麻婆茄子 ご飯 【別添え】 さつまいもサラダ	野菜タンメン (肉野菜炒め ハムステーキ ゆで玉子・メンマ ラーメン・スープ)
エネルギー 797kcal 蛋白質 29.5g 脂質 13.5g	エネルギー 788kcal 蛋白質 28.7g 脂質 20.9g	エネルギー 938kcal 蛋白質 27.2g 脂質 34g	エネルギー 830kcal 蛋白質 22g 脂質 17.9g	エネルギー 607kcal 蛋白質 31.6g 脂質 14.1g
23	24	25	26	27
ハンバーグ(ハンバーグソースかけ) エビフライ オムレツ いんげん マロニー和風炒め ピーチ缶 ごはん 味噌汁(麩・わかめ)	ヒレカツ ソース(別添え) キャベツ 鯖塩焼 ブロッコリー もち巾着・人参煮 焼きはんぺん ごはん ふりかけ(鮭)	五目チャーハン コーンスープ	【ジャージャー麺】 肉みそあん 麺 【野菜サラダ】 トマト フレンチドレッシング(小袋)	さわらオイルソース焼 菜の花もやし さつま芋天ぷら ねぎ玉子 白滝挽肉炒め 海老すり身揚げ うぐいす豆 五目炊き込みごはん ※1~3CDEプレミアムランチ アレルギー表別表
エネルギー 804kcal 蛋白質 27.1g 脂質 20g	エネルギー 827kcal 蛋白質 30.7g 脂質 24.6g	エネルギー 704kcal 蛋白質 22.7g 脂質 14.4g	エネルギー 703kcal 蛋白質 33.1g 脂質 29.9g	エネルギー 719kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17.6g
30	31	※5/12, 5/19, 5/26はハローココットからの提供であり 武蔵野給食センターとは一切関係ありません。 ※ハローランチココット 小平市花小金井南町3-7-30 Tel:042-460-5530		
チキンてり焼 たらチーズ天ぷら 法蓮草コーンソテー しゅうまい ひじき入り厚揚・蓮根煮 ザワークラウト パイナップ ごはん 味噌汁(白菜)	和風とうふ野菜ハンバーグ いんげん えび大葉チーズフライ ウインナー マカロニサラダ ロール玉子 ごはん ふりかけ(梅しそ)			
エネルギー 848kcal 蛋白質 31.5g 脂質 27.2g	エネルギー 788kcal 蛋白質 24.1g 脂質 20.5g			

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>