



11月 東高等専修学校献立表



10月はこちら

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
とうふ野菜ハンバーグ チキンチーズカツ おろしポン酢(別添え) ウインナー たこさつま揚げ・がんも煮 こんにやくステーキ みつばわかめあえ 漬物 ごはん	文化の日	ロースとんかつ ミニソース(別添え) オムレツ 赤ウインナー 南瓜・ポテト(ドレッシング和え) たけのこ焼売 ごぼう甘草煮 漬物 ごはん	鶏照焼 イカフライ 揚げカレーボール 金平牛蒡 高野豆腐煮 筍昆布 漬物 ごはん	鯖味噌漬焼 ハムカツ ロール玉子 大根金平 鶏しのだ巻 梅春雨 漬物 七福米入りごはん	
エネルギー 775kcal 蛋白質 28g		エネルギー 733kcal 蛋白質 23.2g	エネルギー 772kcal 蛋白質 33g	エネルギー 820kcal 蛋白質 30.2g	
9	10	11	12	13	14
チーズグラタンコロッケ 軟骨入りつくね焼 かに焼売 法蓮草おかかあえ 焼きはんぺん 麻婆春雨 漬物 ごはん	おにぎり鶏唐揚弁当 (たらこ・梅・ツナマヨ)	《白身魚フライ・焼肉弁当》 白身魚フライ 焼肉 タルタルソース(別添え) ウインナー スパゲティサラダ ブロッコリー 厚焼玉子 漬物 ごはん(梅干し)	《ハンバーグ弁当》 ハンバーグ(ハンバーグソースかけ) オムレツ・ポテトフライ ブロッコリー 春巻 蒸し餃子 鶏そぼろ 漬物 ごはん	寿司弁当 (いなり・太巻・細巻)	おにぎり唐揚げ弁当 (鮭・おかか・昆布)
エネルギー 759kcal 蛋白質 21.3g	エネルギー 682kcal 蛋白質 16g	エネルギー 907kcal 蛋白質 35.8g	エネルギー 901kcal 蛋白質 30.4g	エネルギー 638kcal 蛋白質 13.7g	エネルギー 662kcal 蛋白質 16g
16	17	18	19	20	21
勤労感謝の日	豚ロースたれ焼 いかカツ ブロッコリー 切干大根炒め ハムステーキ みつばわかめあえ 漬物 ごはん	鮭塩焼 味付ポン酢(別添え) 鶏天ぷら ロール玉子 マカロニサラダ さつま揚げ煮 高菜蓮根 漬物 ごはん	カレー包みメンチ さわらソテー かに焼売 枝豆がんも・蓮根煮 焼フランク ゆずこんにやく 漬物 ごはん	《お楽しみ弁当》 エビフライ・ヒレカツ タルタルソース(別添え) スパゲティナポリタン チキンソース焼 ブロッコリー 焼売 さつま芋サラダ 鮭わかめごはん 焼きプリンタルト	
	エネルギー 744kcal 蛋白質 33g	エネルギー 853kcal 蛋白質 32.7g	エネルギー 863kcal 蛋白質 30.2g	エネルギー 1125kcal 蛋白質 37.8g	
23	24	25	26	27	28
	トマト煮込みハンバーグ 焼きそばオムレツ ブロッコリー マロニー和風いため ポテトフライ 梅春雨 漬物 ごはん	鶏竜田揚げ 味付ポン酢(別添え) いかステーキ 蓮根ごま金平 厚揚げ生姜焼 いんげんおかかあえ 漬物 ごはん	豆腐ひき肉包み天ぷら (井たれかけ) 鯖塩焼 ハムソテー ポテト金平 厚焼玉子 磯わかめ 漬物 ごはん	牛肉コロッケ チキンスターキ ブロッコリー メンマ野菜ソテー 焼餃子 わかめ酢の物 漬物 五目炊き込みごはん	
	エネルギー 779kcal 蛋白質 24.4g	エネルギー 724kcal 蛋白質 32.6g	エネルギー 899kcal 蛋白質 24.8g	エネルギー 744kcal 蛋白質 22.9g	
30	・栄養成分の数値にはご飯も含まれています。				
チーズ入りつくね焼 エビマヨフライ ロール玉子 がんも・竹輪煮 枝豆焼売 ごぼうおかか煮 漬物 ごはん					
エネルギー 812kcal 蛋白質 22.4g					

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>

11月東高等専修学校献立明細表（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	もも (調味料含む)	山芋	りんご (調味料含む)	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	とうふ野菜ハンバーグ、チキンチーズカツ、おろしポン酢（別添え） ウインナー、たこさつま揚げ・がんも煮、こんにやくステーキ みつばわかめあえ、漬物、ごはん	とうふ野菜ハンバーグ チキンチーズカツ	チキンチーズカツ	とうふ野菜ハンバーグ ウインナー						たこさつま揚げ・がんも煮 漬物				
4	水	ロースとんかつ、ミニソース（別添え）、オムレツ 赤ウインナー、南瓜・ポテト（イタリアンドレッシング和え） たけのこ焼売、ごぼう甘草煮、漬物、ごはん	ロースとんかつ オムレツ	オムレツ たけのこ焼売	赤ウインナー					南瓜・ポテト (イタリアンドレッシング和え)	ごぼう甘草煮 漬物		たけのこ焼売		
5	木	鶏照焼、イカフライ、揚げカレーボール、金平牛蒡 高野豆腐煮、筍昆布、漬物、ごはん		揚げカレーボール						鶏照焼	金平牛蒡 漬物		筍昆布		
6	金	鯖味噌漬焼、ハムカツ、ロール玉子、大根金平、鶏しのだ巻 梅春雨、漬物、七福米入りごはん	ロール玉子 鶏しのだ巻	ハムカツ 鶏しのだ巻	ハムカツ						大根金平 漬物				
9	月	チーズグラタンコロッケ、軟骨入りつくね焼、かに焼売 法蓮草おかかあえ、焼きはんぺん、麻婆春雨、漬物、ごはん	軟骨入りつくね焼 かに焼売 焼きはんぺん	チーズグラタンコロッケ 麻婆春雨		かに焼売	かに焼売		焼きはんぺん		麻婆春雨 漬物		麻婆春雨		
10	火	おにぎり鶏唐揚げ当（たらこ・梅・ツナマヨ）	おにぎり（ツナマヨ）	おにぎり（ツナマヨ）										おにぎり (たらこ)	
11	水	白身魚フライ、焼肉、タルタルソース（別添え） ウインナー、スパゲティサラダ、ブロッコリー 厚焼玉子、漬物、ごはん、梅干	タルタルソース スパゲティサラダ 厚焼玉子		焼肉 ウインナー					スパゲティサラダ	漬物				
12	木	ハンバーグ（ハンバーグソースかけ）、ポテトフライ、オムレツ ブロッコリー、春巻、蒸し餃子、鶏そぼろ、漬物、ごはん	ハンバーグ オムレツ 蒸し餃子	ハンバーグ ハンバーグソース オムレツ 春巻	ハンバーグ ハンバーグソース	蒸し餃子				ハンバーグソース 春巻	春巻 蒸し餃子 漬物	ハンバーグソース	春巻 蒸し餃子		
13	金	寿司弁当（いなり・太巻・細巻）	太巻			太巻	太巻								
14	土	おにぎり鶏唐揚げ当（鮭・おかか・昆布）													
17	火	豚ロースたれ焼き、いかカツ、ブロッコリー、切干大根炒め ハムステーキ、みつばわかめあえ、漬物、ごはん	豚ロースたれ焼	ハムステーキ						豚ロースたれ焼	豚ロースたれ焼 切干大根炒め 漬物				
18	水	鮭塩焼、味付ポン酢（別添え）、鶏天ぷら、ロール玉子 マカロニサラダ、さつま揚げ煮、高菜蓮根、漬物、ごはん	鶏天ぷら ロール玉子 マカロニサラダ	鶏天ぷら マカロニサラダ						マカロニサラダ	さつま揚げ煮 高菜蓮根 漬物				
19	木	カレー包みメンチ、さわらソテー、かに焼売、 枝豆がんも・蓮根煮、焼フランク、ゆずこんにやく、漬物、ごはん	かに焼売 焼フランク	カレー包みメンチ さわらソテー 焼フランク	カレー包みメンチ 焼フランク	かに焼売	かに焼売				枝豆がんも・蓮根煮 漬物	カレー包みメンチ			
20	金	エビフライ、ヒレカツ、タルタルソース（別添え） スパゲティナポリタン、チキンソース焼、ブロッコリー 焼売、さつま芋サラダ、鮭わかめごはん、焼きプリンタルト	エビフライ、ヒレカツ タルタルソース スパゲティナポリタン 焼売、焼きプリンタルト	スパゲティナポリタン チキンソース焼 焼売、焼きプリンタルト	スパゲティナポリタン	エビフライ スパゲティナポリタン	スパゲティナポリタン			スパゲティナポリタン		スパゲティナポリタン			
24	火	トマト煮込みハンバーグ、焼きそばオムレツ、ブロッコリー マロニー和風炒め、ポテトフライ、梅春雨、漬物、ごはん	焼きそばオムレツ ポテトフライ	トマト煮込みハンバーグ						トマト煮込みハンバーグ 焼きそばオムレツ	マロニー和風炒め 漬物	トマト煮込みハンバーグ	マロニー和風炒め		
25	水	鶏竜田揚げ、味付ポン酢（別添え）、いかステーキ 蓮根ごま金平、厚揚げ生姜焼、いんげんおかかあえ、漬物、ごはん	鶏竜田揚げ	蓮根ごま金平 厚揚げ生姜焼						いかステーキ	いかステーキ 蓮根ごま金平 漬物				
26	木	豆腐ひき肉包み天ぷら（井たれかけ）、鯖塩焼 ハムソテー、ポテト金平、厚焼玉子、磯わかめ、漬物、ごはん	豆腐ひき肉包み天ぷら 厚焼玉子	豆腐ひき肉包み天ぷら		井たれ					豆腐ひき肉包み天ぷら ポテト金平 磯わかめ 漬物				
27	金	牛肉コロッケ、チキンステーキ、ブロッコリー メンマ野菜ソテー、焼餃子、わかめ酢の物、漬物、五目炊き込みごはん	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ					わかめ酢の物	メンマ野菜ソテー 漬物		メンマ野菜ソテー		
30	月	チーズ入りつくね焼、エビマヨフライ、ロール玉子 がんも・竹輪煮、枝豆焼売、ごぼうおかか煮、漬物、ごはん	チーズ入りつくね焼 エビマヨフライ ロール玉子 枝豆焼売	チーズ入りつくね焼 エビマヨフライ		エビマヨフライ				エビマヨフライ	がんも・竹輪煮 漬物				

※そば、ピーナツ、グレープフルーツを含む食品は使用しておりません。※いちご、キウイフルーツ、梨を含む食品は使用しておりません。

※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。