

6月武蔵野東高等専修学校献立表

[5月はこちら](#)

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	メンチカツ 野菜おろしソース(別添え) 赤魚ソテー 赤ウインナー ブロッコリー・南瓜(ドレッシング和え) 南瓜しゅうまい メンマ 漬物 ごはん エネルギー 746kcal 蛋白質 26.3g	豆腐野菜ハンバーグ おろしポン酢(別添え) ピリ辛ウインナー あじメンチカツ 大根金平 焼きはんぺん いんげんおかかあえ 漬物 ごはん エネルギー 772kcal 蛋白質 25.4g	白身魚西京漬焼 じゃがはんぺんフライ つくね焼き もち巾着・人参さつま煮 南瓜煮 蓮根金平 漬物 五目炊き込みごはん エネルギー 745kcal 蛋白質 27.6g	豚ねぎ味噌焼・うどん (豚ねぎ味噌焼 南瓜・竹輪天ぷら ポテトサラダ ブロッコリー、ブルー うどん、つゆ) エネルギー 640kcal 蛋白質 22.1g
	7	8	9	10
		ポテトチーズ包み揚げ 鯖塩焼 味付きポン酢(別添え) 赤ウインナー たけのこ昆布煮 焼きしょうご キャラふきわかめあえ 漬物 ごはん エネルギー 781kcal 蛋白質 27.5g	鶏照焼 いかフライ 玉子焼 ブロッコリー さつま揚げ・がんも煮 こんにやくステーキ 五目金平 漬物 ごはん エネルギー 805kcal 蛋白質 31.7g	トマトカレーライス 生野菜サラダ(ツナ) フレンチドレッシング(別添え) 福神漬け エネルギー 1007kcal 蛋白質 33g
14	15	16	17	18
中華丼 マスカットゼリー エネルギー 727kcal 蛋白質 38.8g	鶏竜田揚げ 味付きポン酢(別添え) 玉子ロール焼 ブロッコリー 切干大根炒め 南瓜煮 ごぼう甘辛煮 漬物 ごはん エネルギー 857kcal 蛋白質 24.2g	豚ロース味噌漬焼き 枝豆フライ ボイルいんげん マカロニサラダ さつま揚げ煮 こんにやく木耳 漬物 ごはん エネルギー 846kcal 蛋白質 32.3g	ハンバーグ エビフライ オムレツ 法蓮草おかかあえ あじ竜田揚 磯わかめ 漬物 ごはん エネルギー 790kcal 蛋白質 27.4g	きつねうどん (油揚・野菜かき揚げ わかめ・厚焼玉子 五目肉団子 うどん・つゆ) エネルギー 623kcal 蛋白質 17g
21	22	23	24	25
ハッシュドビーフ オレンジゼリー エネルギー 829kcal 蛋白質 25.7g	牛肉コロッケ 野菜つくね焼 鯖みりん醤油漬焼 大根金平 厚焼玉子 梅春雨 漬物 ごはん エネルギー 817kcal 蛋白質 27.1g	チキンステーキ トマト野菜煮 ウインナー ブロッコリー たけのこ・ふき煮 ポテトフライ ゆずこんにやく 漬物 ごはん エネルギー 635kcal 蛋白質 24.9g	えびカツ チーズオムレツ つくね焼き ポテト金平 高野豆腐煮 ごぼう甘辛煮 漬物 ごはん エネルギー 750kcal 蛋白質 37.3g	みそラーメン (挽肉もやし炒め ハムソテー・ゆで玉子 コーン・メンマ ラーメン・スープ) エネルギー 625kcal 蛋白質 31.8g
28	29	30	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	
カレーライス 生野菜サラダ(ツナ) 和風ドレッシング(別添え) 福神漬け エネルギー 1050kcal 蛋白質 32.4g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ ブロッコリー 南瓜サラダ ポテトフライ 切干大根ゆず風味 漬物 ごはん エネルギー 780kcal 蛋白質 22.2g	ロースとんかつ ミニソース(別添え) トマトオムレツ しゅうまい 蓮根ごま金平 焼きはんぺん ピリ辛メンマもやし和え 漬物 ごはん エネルギー 774kcal 蛋白質 23g		



栄養メモ
 これからが旬の野菜、トマトですが、あの赤い色には注目の栄養素リコピンが多く含まれています。
 そのリコピンですが、生活習慣病予防や老化抑制の効果があると言われています。
 トマトはほかにも美肌効果や風邪予防に役立つビタミンCとEや塩分の排出を助けるカリウム、食物繊維などもバランス良く含む万能野菜です。
 リコピンを上手にとるには生のトマトより加工品の方が効果が高いそうです。

2021年6月武蔵野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)	ごま (ごま油含む)	トマト (調味料含む)	筍	魚卵	ナッツ類 (種実類)
1	火	メンチカツ、野菜おろしソース(別添え)、赤魚ソテー、赤ウインナー ブロッコリー・南瓜(イタリアンドレッシング和え)、南瓜しゅうまい、 メンマ、漬物、ごはん	メンチカツ	メンチカツ 赤魚ソテー 南瓜しゅうまい	メンチカツ 赤ウインナー					野菜おろしソース ブロッコリー・南瓜 (イタリアン ドレッシング和え)	南瓜しゅうまい メンマ 漬物		メンマ		
2	水	豆腐野菜ハンバーグ、おろしボン酢(別添え)、ピリ辛ウインナー あじメンチカツ、大根金平、焼きはんぺん、いんげんおおかあえ、漬物、ごはん	豆腐野菜ハンバーグ 焼きはんぺん		豆腐野菜ハンバーグ										
3	木	白身魚西京漬焼、じゃがはんぺんフライ、つくね焼き、もち巾着・人参さつま煮 南瓜煮、蓮根金平、漬物、五目炊き込みごはん	じゃがはんぺんフライ つくね焼き	蓮根金平											
4	金	豚ねぎ味噌焼、南瓜・竹輪天ぷら、ポテトサラダ、ブロッコリー、ブルー、うどん、つゆ	ポテトサラダ	ポテトサラダ						豚ねぎ味噌焼 ポテトサラダ	豚ねぎ味噌焼				
7	月														
8	火														
9	水	ポテトチーズ包み揚げ、鯖塩焼、味付きボン酢(別添え)、赤ウインナー たけのこ昆布煮、焼きようざ、キャラふきわかめあえ、漬物、ごはん	ポテトチーズ包み揚げ	ポテトチーズ包み揚げ	赤ウインナー	焼きようざ						たけのこ昆布煮 焼きようざ キャラふきわかめあえ 漬物	たけのこ昆布煮		
10	木	鶏照焼、いかフライ、玉焼焼、ブロッコリー、さつま揚げ・がんも煮 こんにゃくステーキ、五目金平、漬物、ごはん	玉子焼							鶏照焼	さつま揚げ、がんも煮 五目金平 漬物				
11	金	トマトカレーライス、生野菜サラダ(ツナ)、フレンチドレッシング(別添え) 福神漬							トマトカレー	トマトカレー	福神漬	トマトカレー			
14	月	中華丼、マスカットゼリー					中華丼						中華丼	中華丼	
15	火	鶏竜田揚げ、味付きボン酢(別添え)、玉子ロール焼、ブロッコリー 切干大根炒め、南瓜煮、ごぼう甘辛煮、漬物、ごはん	玉子ロール焼												
16	水	豚ロース味噌漬焼き、枝豆フライ、ポイルいんげん、マカロニサラダ さつま揚げ煮、こんにゃく木耳、漬物、ごはん	豚ロース味噌漬焼き マカロニサラダ	枝豆フライ マカロニサラダ						マカロニサラダ	豚ロース味噌漬焼き 枝豆フライ こんにゃく木耳 漬物				
17	木	ハンバーグ、エビフライ、オムレツ、法蓮草おおかあえ、あじ竜田揚 磯わかめ、漬物、ごはん	ハンバーグ エビフライ オムレツ	ハンバーグ (ハンバーグソース)	ハンバーグ (ハンバーグソース)	えびフライ				ハンバーグソース	磯わかめ 漬物	ハンバーグソース			
18	金	きつねうどん (油揚、野菜かき揚げ、わかめ、厚焼玉子、五目肉団子、うどん、つゆ)	厚焼玉子 五目肉団子	五目肉団子										五目肉団子	
21	月	ハッシュドビーフ、オレンジゼリー			ハッシュドビーフ									ハッシュドビーフ	
22	火	牛肉コロッケ、野菜つくね焼、鯖みりん醤油漬焼、大根金平、厚焼玉子 梅春雨、漬物、ごはん	牛肉コロッケ 厚焼玉子	牛肉コロッケ 野菜つくね巻	牛肉コロッケ							大根金平 漬物			
23	水	チキンステーキ(トマト野菜煮)、ウインナー、ブロッコリー たけのこ・ふき煮、ポテトフライ、ゆずこんにゃく、漬物、ごはん	チキンステーキ ポテトフライ	チキンステーキ	ウインナー							漬物	トマト野菜煮	たけのこ煮	
24	木	えびカツ、センキャベツ、チーズオムレツ、つくね焼き、ポテト金平 高野豆腐煮、ごぼう甘辛煮、漬物、ごはん	えびカツ チーズオムレツ つくね焼き 高野豆腐煮	えびカツ チーズオムレツ		えびカツ						ポテト金平 ごぼう甘辛煮 漬物			
25	金	みそラーメン(挽肉もやし炒め、ハムソテー、ゆで玉子、コーン、メンマ、ラーメン、スープ)	ゆで玉子	ハムソテー スープ									挽肉もやし炒め スープ	メンマ	
28	月	カレーライス、生野菜サラダ(ツナ)、和風ドレッシング(別添え) 福神漬											カレー	福神漬	
29	火	トマト煮込みハンバーグ、オムレツ、ブロッコリー、南瓜サラダ ポテトフライ、切干大根ゆず風味、漬物、ごはん	オムレツ 南瓜サラダ ポテトフライ	トマト煮込みハンバーグ 南瓜サラダ						トマト煮込み ハンバーグ	漬物	トマト煮込み ハンバーグ			
30	水	ロースとんかつ、ミニソース(別添え)、トマトオムレツ、しゅうまい 蓮根ごま金平、焼きはんぺん、ピリ辛メンマもやし和え、漬物、ごはん	ロースとんかつ トマトオムレツ 焼きはんぺん	蓮根ごま金平								蓮根ごま金平 ピリ辛メンマもやしあえ 漬物	トマトオムレツ	ピリ辛メンマ もやし和え	

・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、調味料は共用しておりアレルギー物質を含む場合がございますので、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。

・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。

・加工食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。

・加工食品の場合、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。

お料理 むさしの
(協同組合武蔵野給食センター)
TEL777-9711(0120)634-055
FAX777-9711(0120)634-056
HP. <http://www.oryouri-musashino.jp>