

2024年7月武蔵野東高等専修学校献立表

6月はこちら

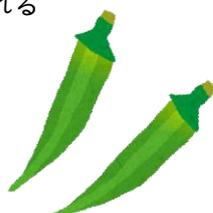
月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
【とんこつラーメン】 肉野菜炒め ハムステーキ ゆで玉子・メンマ ラーメン・スープ 	鶏照焼 キャベツ ハムチーズフライ ウインナー 切干大根金平 焼こんにゃく 青梗菜もやしナムル 漬物 ごはん 味噌汁 (なめこ・豆腐)	トマトカレー 野菜サラダ	鯖塩焼 味付きポン酢 (別添え) ささみ梅しそ竜田揚げ ロール玉子 金平牛蒡 黒酢肉団子 いも茎煮びたし 漬物 ごはん 豚汁	焼き鳥丼 ポテトサラダ 味噌汁
エネルギー 722kcal 蛋白質 36.1g	エネルギー 810kcal 蛋白質 29.6g	エネルギー 812kcal 蛋白質 21.7g	エネルギー 943kcal 蛋白質 40.7g	エネルギー 812 kcal 蛋白質 34.2g
8	9	10	11	12
【冷やしきつねうどん】 油揚 えび入り野菜かき揚げ かまぼこ・わかめ 五目肉団子焼 うどん・つゆ 	鶏の唐揚げ キャベツ おろしポン酢(別添え) ホッケ塩焼 たけのこ昆布煮 さつま揚げ生姜焼 梅ザーサイもやしあえ 漬物 ごはん 味噌汁 (法蓮草・わかめ)	ロコモコ丼	白身魚ムニエル いんげん えび大葉チーズフライ しゅうまい ポテト金平 厚焼玉子 小松菜わかめナムル 漬物 ごはん 味噌汁 (わかめ・豆腐)	あんかけ焼きそば ポテトサラダ
エネルギー 597kcal 蛋白質 16.4g	エネルギー 793kcal 蛋白質 31.9g	エネルギー 952 kcal 蛋白質 29.8g	エネルギー 808kcal 蛋白質 34.6g	エネルギー 752kcal 蛋白質 31.3 g
15	16	17	18	19
海の日 	豚ロース味噌漬焼 いんげん いかキャベツカツ かにかまぼこ マロニー中華炒め ハムソテー 磯わかめ 漬物 ごはん 味噌汁 (わかめ・麩)	ミートソーススパゲティー コッペパン	ハンバーグ エビフライ オムレツ 蓮根ごま金平 がんも煮 小松菜胡麻あえ 漬物 ごはん 味噌汁 (なめこ・豆腐) 	みそカツ丼 けんちん汁
エネルギー 785kcal 蛋白質 34.5g	エネルギー 736kcal 蛋白質 25.5g	エネルギー 839kcal 蛋白質 26.9g	エネルギー 938kcal 蛋白質 23.9g	

オクラについて

7月に旬を迎えるオクラですが、オクラにはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

β-カロテンや葉酸は、免疫力の維持など体の調子を整えてくれます。カリウムやカルシウムは、骨や歯の形成に必要であり体の機能を調節してくれます。

またオクラにはごぼうの約2倍の量の食物繊維が含まれており、おなかの調子を整えてくれたり、生活習慣病の予防にも役立ちます。オクラに含まれる栄養は水に溶けやすいので、汁ごと食べられるスープなどにするのがおすすめです。



お料理 むさしの

(協同組合武蔵野給食センター)

TEL 7/3 代(0120)634-055

FAX 7/3 代(0120)634-056

HP: <http://www.oryouri-musashino.jp>

株式会社ココット

TEL:042-460-5530

■7/3、7/5、7/10、7/12、7/17、7/19は、ココットからの提供です。

2024年7月武蔵野東高等専修学校献立明細表

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	月	【とんこつラーメン】 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	ゆで玉子								肉野菜炒め スープ		メンマ		
2	火	鶏照焼、キャベツ、ハムチーズフライ、ウインナー 切干大根金平、焼こんにゃく、青梗菜もやしナムル 漬物、ごはん、味噌汁 (なめこ・豆腐)	ハムチーズフライ	ハムチーズフライ	ウインナー					鶏照焼	切干大根金平 焼こんにゃく 青梗菜もやしナムル 漬物				
4	木	鯖塩焼、味付きボン酢 (別添え)、ささみ梅しそ竜田揚げ ロール玉子、金平牛蒡、黒酢肉団子、いも茎煮びたし 漬物、ごはん、豚汁	ささみ梅しそ竜田揚げ ロール玉子	黒酢肉団子 いも茎煮びたし						黒酢肉団子	金平牛蒡 漬物 豚汁	黒酢肉団子			
8	月	【冷やしきつねうどん】 油揚げ、えび入り野菜かき揚げ、わかめ、かまぼこ 五目肉団子焼、うどん、つゆ	五目肉団子	五目肉団子		えび入り野菜 かき揚げ								五目肉団子	
9	火	鶏の唐揚げ、キャベツ、おろしボン酢 (別添え) ホッケ塩焼、たけのこ昆布煮、さつま揚げ生姜焼 梅ざーサイもやしあえ、漬物、ごはん 味噌汁 (法蓮草・わかめ)									たけのこ昆布煮 漬物		たけのこ 昆布煮		
11	木	白身魚ムニエル、いんげん、えび大葉チーズフライ しゅうまい、ポテト金平、厚焼玉子、小松菜わかめナムル 漬物、ごはん、味噌汁 (わかめ・豆腐)	えび大葉チーズフライ 厚焼玉子	白身魚ムニエル えび大葉チーズフライ しゅうまい		えび大葉チーズ フライ					ポテト金平 しゅうまい 小松菜わかめナムル 漬物				
16	火	豚ロース味噌漬焼、いんげん、いかキャベツカツ かにかまぼこ、マロニー中華炒め、ハムソテー 磯わかめ、漬物、ごはん、味噌汁 (わかめ・麩)	かにかまぼこ	ハムステーキ			かにかま ぼこ				マロニー中華炒め 磯わかめ 漬物				
18	木	ハンバーグ、エビフライ、オムレツ、蓮根ごま金平 がんも煮、小松菜胡麻あえ、漬物、ごはん 味噌汁 (なめこ・豆腐)	ハンバーグ オムレツ	ハンバーグ 小松菜胡麻あえ	ハンバーグ (ハンバーグソース)	エビフライ				ハンバーグ (ハンバーグ ソース)	蓮根ごま金平 がんも煮 小松菜胡麻あえ	ハンバーグ (ハンバーグ ソース)			

・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、かき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)
TEL: 042-321-0201 FAX: 042-321-0257

2024年7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)

【本製品は、そば、落花生(ピーナッツ)を含む製品と共通の設備で製造しています】

【献立内に、梨・マンゴー・プラム・すもも・プルーン・ネクタリン・さくらんぼ・キウイは使用していません】

日	曜	献立名	卵	乳および乳製品	えび・かに	ナッツ類 (種実類)	胡麻・ゴマ油	魚卵	山芋	トマト (調味料含む)	筍	牛肉	グレープフルーツ りんご 桃	豆乳	その他	熱量 蛋白質 脂質
3	水	【トマトカレー】 カレールウ ご飯 【野菜サラダ】 フレンチドレッシング(小袋)	フレンチドレッシング	カレールウ		カレールウ (カカオ)			カレールウ	カレールウ		カレールウ	カレールウ (りんご)		調味料に 大豆、豚、 小麦、鶏を 含む。	812kcal 21.7g 19.4g
5	金	【焼き鳥丼】 やきとり そぼろ玉子 長ネギ ご飯 タレ 【ポテトサラダ】 【味噌汁】	そぼろ玉子 ポテトサラダ	そぼろ玉子' ポテトサラダ			やきとり タレ						やきとり タレ		調味料に 大豆、豚、 小麦、鶏を 含む。	812kcal 34.2g 26.7g
10	水	【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	ハンバーグ 目玉焼き 海老フライ デミグラスソース	ハンバーグ 目玉焼き デミグラスソース	海老フライ					デミグラスソース		ハンバーグ デミグラスソース	デミグラスソース (りんご)		調味料に 大豆、豚、 小麦、鶏を 含む。	952kcal 29.8g 30.4g
12	金	【あんかけ焼きそば】 中華あん 麺 ポテトサラダ	中華あん 麺 ポテトサラダ	ポテトサラダ	中華あん (えび)		中華あん (ゴマ油)				中華あん	中華あん			調味料に 大豆、豚、 小麦、鶏を 含む。	752kcal 31.3g 36.5g
17	水	【ミートソーススパゲティー】 ミートソース スパゲティー コッペパン	ミートソース コッペパン	ミートソース コッペパン						ミートソース		ミートソース	ミートソース (りんご)		調味料に 大豆、豚、 小麦、鶏を 含む。	736kcal 25.5g 19.9g
19	金	【みそカツ丼】 とんかつ・千キャベツ オムレツ・大学芋 ご飯・みそだれ 【けんちん汁】	とんかつ オムレツ	とんかつ オムレツ 大学芋			大学芋 けんちん汁 (ゴマ油)								調味料に 大豆、豚、 小麦、鶏を 含む。	938kcal 23.9g 25.4g



株式会社 ココット