

# 2022年12月武蔵野東高等専修学校献立表

11月はこちら

月	火	水	木	金
			1	2
			鶏唐揚げ おろしポン酢(別添え) キャベツ ツナマヨオムレツ ごぼう巻・人参煮 しゅうまい 梅春雨 漬物 ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ)	マーボー丼 メープルクリームワッフル
5	6	7	8	9
豚丼 ミニクレープ	ハンバーグ いんげん エビフライ オムレツ マカロニナポリタン 南瓜煮 大根金平 漬物 ごはん トマトコンソメスープ		えびカツ キャベツ かれいムニエル ウインナー ビーフソテー 黒酢肉団子 ごぼうおかか煮 漬物 ごはん 味噌汁(大根・油揚)	カレーライス 生野菜サラダ(クルトン) フレンチドレッシング(別添え) 福神漬け
エネルギー 863kcal 蛋白質 48.3g	エネルギー 940kcal 蛋白質 27.7g		エネルギー 788kcal 蛋白質 38.8g	エネルギー 1050kcal 蛋白質 30.7g
12	13	14	15	16
中華丼 ミニエクレア  	チーズ入りつくね焼 鮭タルタルメンチ いんげん 揚げカレーボール 切干大根炒め オムレツ 小松菜胡麻あえ 漬物 ごはん 玉子スープ	味噌カツ丼	四川しゅうまい 揚げ出し豆腐 いんげん かにかまぼこ イカ入野菜いため さつま揚げ生姜焼 しばわかめ 漬物 ごはん けんちん汁	ミートソーススパゲティ 生野菜サラダ(コーン) 和風ドレッシング(別添え) パイナップル
エネルギー 752kcal 蛋白質 41.1g	エネルギー 823kcal 蛋白質 28g	エネルギー 862kcal 蛋白質 24.8g	エネルギー 842kcal 蛋白質 27.7g	エネルギー 991kcal 蛋白質 41.9g
19	20	21		
トマトカレーライス <small>温野菜(ブロッコリー・南瓜・ヤングコーン) フレンチドレッシング(別添え)</small> 福神漬け	豚ロース味噌だれ焼き キャベツ 野菜クロック 蓮根金平(カレー風味) 厚焼玉子 梅春雨 漬物 ごはん トマト野菜スープ	えびチーズ大葉フライ いんげんソテー つくね焼き ウインナー 切干大根煮 こんにゃくステーキ メンマもやし和え 漬物 ごはん ブルーベリーゼリー		
エネルギー 972kcal 蛋白質 30.1g	エネルギー 836kcal 蛋白質 30.1g	エネルギー 842kcal 蛋白質 23.9g		

## 冬野菜を食べよう!

冬野菜には体を温める作用があるとされています。  
暖房や衣類で温めても、体内が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。  
体を温める冬野菜  
根菜類、いも類、葉菜類などの土の中や表面で栽培され、冬にとれる野菜を言います。  
例えば白菜、かぶ、大根、小松菜etc...  
冬野菜は抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富に含まれています。  
また、繊維質の野菜が多く、便秘解消にも繋がります。  
上手に旬の野菜をとり、体の中から温まらしましょう。



## 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>

2022年12月東高等専修学校献立表明細表

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	木	鶏唐揚げ、おろしポン酢(別添え)、キャベツ ツナマヨオムレツ、ごぼう巻・人参煮、しゅうまい 梅春雨、漬物、ごはん、味噌汁(豆腐・なめこ)	鶏唐揚げ ツナマヨオムレツ ごぼう巻煮	鶏唐揚げ ツナマヨオムレツ					ごぼう巻煮	鶏唐揚げ	ごぼう巻・人参煮 梅春雨 漬物				
2	金	マーボー丼、メープルクリームワッフル	メープルクリームワッフル	メープルクリームワッフル							マーボー丼				
5	月	豚丼、ミニクレープ	ソフトクレープ	ソフトクレープ						豚丼	豚丼				ミニクレープ (カカオ)
6	火	ハンバーグ、いんげん、エビフライ、オムレツ マカロニナポリタン、南瓜煮、大根金平、漬物 ごはん、トマトコンソメスープ	オムレツ マカロニナポリタン	ハンバーグ (ハンバーグソース) マカロニナポリタン	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	大根金平 漬物	ハンバーグソース マカロニナポリタン トマトコンソメ スープ			
8	木	えびカツ、キャベツ、かれいムニエル、ウインナー ビーフンソテー、黒酢肉団子、ごぼうおかか煮 漬物、ごはん、味噌汁(大根・油揚)	えびカツ	えびカツ かれいムニエル 黒酢肉団子	ウインナー	えびカツ				黒酢肉団子	ビーフンソテー 漬物	黒酢肉団子			
9	金	カレーライス 生野菜サラダ(レタス・赤キャベツ・人参・クルトン) フレンチドレッシング(別添え)、福神漬け		カレー					カレー		福神漬け				
12	月	中華丼、ミニエクレア	ミニエクレア	ミニエクレア		中華丼					中華丼		中華丼		ミニエクレア (カカオ)
13	火	チーズ入りつくね焼、鮭タルタルメンチ、いんげん 揚げカレーボール、切干大根炒め、オムレツ、小松菜胡麻あえ 漬物、ごはん、玉子スープ	チーズ入りつくね焼 鮭タルタルメンチ オムレツ 玉子スープ	チーズ入りつくね焼 鮭タルタルメンチ 揚げカレーボール 小松菜ごまあえ							切干大根炒め 小松菜胡麻和え 漬物 玉子スープ				
14	水	味噌カツ丼	トンカツ オムレツ	トンカツ オムレツ 大学芋							大学芋	味噌ダレ			
15	木	四川しゅうまい、いんげん、揚げ出し豆腐 かにかまぼこ、イカ入野菜いため、さつま揚生姜焼 しばわかめ、漬物、ごはん、けんちん汁	四川しゅうまい かにかまぼこ				かにかまぼこ				四川しゅうまい イカ入野菜炒め しばわかめ 漬物 けんちん汁				
16	金	ミートソーススパゲティ、生野菜サラダ(コーン) 和風ドレッシング(別添え)、パイン缶		ミートソーススパゲティ	ミートソース					ミートソース		ミートソース			
19	月	トマトカレーライス 温野菜(ブロッコリー・南瓜・ヤングコーン) フレンチドレッシング(別添え)、福神漬け		トマトカレー					トマトカレー	トマトカレー	福神漬け	トマトカレー			
20	火	豚ロース味噌だれ焼き、キャベツ、野菜コロッケ 蓮根金平(カレー風味)、厚焼玉子、梅春雨、漬物 ごはん、トマト野菜スープ	厚焼玉子	野菜コロッケ							蓮根金平 (カレー風味) 梅春雨 漬物	トマト野菜スープ			
21	水	えびチーズ大葉フライ、いんげんソテー、つくね焼き ウインナー、切干大根煮、こんにやくステーキ メンマもやし和え、漬物、ごはん、ブルーベリーゼリー	えび大葉チーズフライ つくね焼	えび大葉チーズフライ	ウインナー	えび大葉チーズフライ					いんげんソテー 切干大根煮 こんにやくステーキ メンマもやし和え		メンマ		

・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)

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>