

8月 夕食 献立表

月	火	水 1	木 2	金 3
		牛焼肉	豚カツ 玉子あんかけ	鯖ソテー
		白身魚磯辺フライ 麻婆豆腐 五目包子	野菜豆腐ステーキ ロールキャベツトマト煮 玉こんにゃく	ベーコントマトフライ だし巻玉子 蓮根金平 肉団子
エネルギー 471 kcal 蛋白質 30.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 4.0 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.4 g		
6	7	8	9	10
鶏竜田揚おろしポン酢	ハンバーグ えびフライ	豚ロースたれ焼 鱈フライ	白身魚照焼	鯖竜田揚黒酢ソース
いか味噌漬焼 切干大根煮 ウインナー玉子巻	ポテト金平 高野豆腐煮	がんと煮 五目玉子焼	チキンソテー かにかまフライ 春雨サラダ 旬彩玉子焼	焼売 オムレツ 筍煮 肉団子
エネルギー 421 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.8 g
13	14	15	16	17
休業日	休業日	休業日	まぐろ竜田揚おろしソース	鯖味噌煮 ささみフライ
			ベーコンポテトバーグ 蓮根金平 海鮮焼売 肉団子 山菜ビビンバ	ねぎ玉子ロール 里芋・高野豆腐煮 肉団子 筍焼売
			エネルギー 447 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.3 g
20	21	22	23	24
鶏天 赤魚塩焼	トマト煮込ハンバーグ	ヒレカツ	白身魚西京漬焼 牛蒡入メンチカツ	チキントマト煮
金平牛蒡 ねぎ玉子ロール	いかフライ マカロニベーコンサラダ 焼はんぺん	野菜オムレツ 春雨サラダ 枝豆がんと 高菜入饅頭	厚焼玉子焼 ビビンバ 肉団子 厚焼焼	オムレツ 蓮根金平 ポテトフライ
エネルギー 439 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 313 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.5 g
27	28	29	30	31
鯖塩焼	豚ロースたれ焼	鶏唐揚黒酢ソース	鯖バジルソテー 春巻	銀鮭塩焼
いか海苔巻揚 だし巻玉子 そばろ春雨 肉団子	白はんぺんフライ 麻婆豆腐 越前玉子	海鮮焼売 ひじき煮 厚焼玉子	ウインナー マカロニサラダ 鶏八幡巻	竹輪磯辺天 野菜鶏つくね 筍土佐煮 高菜入饅頭
エネルギー 437 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 346 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.8 g

とうもろこし



とうもろこしには、そのまま食べる以外にも、様々な用途があります。飼料やサラダ油はもちろんのこと、でんぷんから作られるコーンスターチは製紙や繊維のりづけなどに利用されています。

でんぷんを発酵させて作られるエタノールはバイオ燃料に使われています。さらに、収穫後の葉や茎は堆肥に、実をはずした軸は建材やきのこ栽培の用土になります。

粒の根元は栄養豊富!!

胚芽の部分にはビタミンB₁、B₂、E、食物繊維、鉄、亜鉛などといった栄養が多く含まれています。ナイフなどで実をこそぎ落とすと、せっかくの部分が無駄になることになるので、はずすときは丁寧に。

- ・材料入手の都合上、献立の一部が変更になる場合がございます。
- ・当社のお弁当には保存料などの添加物を使用しておりませんので、お早目にお召し上がりください。



武蔵野

お料理

(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へのアクセスは

お料理 武蔵野

検索

表示されている栄養価は主食分を除きます。

	エネルギー	たんぱく質
小盛	320kcal	5.5g
普通盛	409kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g