



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ぶいかゃべつカツ 焼南瓜 小松菜コーンソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 10.2g	かじきまぐろ照焼 鶏の唐揚げ コーンキャベツもやしソテー 豆腐焼売 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 17.4g	豚ごぼう煮 焼餃子 大学いも ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 17.7g	星のコロッケ 野菜豆腐焼 肉ニラもやし炒め コーン焼売 ピー千缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 9.7g	千キンカツ 焼ポテト フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 みかん缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 11.7g
9	10	11	12	13
ハンバーグ 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 パイ缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 12.8g	かつおカツ ミートボール 小松菜もやしコーンソテー 南瓜煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 10.6g	焼そば 野菜コロッケ フロッキー フランクソテー いちごジャム 食パン エネルギー 378kcal 蛋白質 10.8g	さわら味噌漬け焼 揚げ焼売 フロッキーコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね アロエ缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 17.2g	ヒレカツ 焼ウインナー もやしピーマンソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 13.2g
16	17	18	19	20
敬老の日 敬老の日	メンチカツ 焼ポテト 小松菜人参ソテー えびボール煮 パイ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 10.5g	肉じゃが煮 フランクソテー 竹輪天ぷら みかん缶 わかめご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 12.6g	千キンケチャップ焼 えびフライ いんげんコーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 13.9g	鮭夕焼 揚げ餃子 人参もやしキャベツソテー かんも煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 391kcal 蛋白質 15.0g
23	24	25	26	27
秋分の日 秋分の日	はんぺんチーズフライ とうもろこしつみみ揚げ焼 ほうれん草人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 10.5g	豚肉のトマト煮 野菜入つみれ フロッキー ハッシュドポテト パイ缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 13.9g	揚げたご焼 鶏ごぼう巻き フロッキーコーン人参ソテー 照焼肉団子 ピー千缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 393kcal 蛋白質 11.0g	ごぼう入バーグ 野菜かき揚げ 小松菜コーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 10.9g

30
鶏の竜田揚げ 花さつま焼 マカロニナポリタン 人参煮・フロッキー アロエ缶 ご飯 エネルギー 440kcal 蛋白質 10.9g

- ※ 当センターでは、玉子、乳を使用した製品も製造しております。
- ※ 調味料、サラダ油に小麦、大豆を含みます。
- ※ 学期始めデザートに りんごゼリー がつきます。
- ※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、小さな骨が稀に残っている場合がございますので、お召し上がりの際十分にご注意ください。



インフルエンザ・風邪などの予防に ~手洗い・うがい~



子供は手に付いたウイルスを口に運ぶことで、インフルエンザに感染する可能性が高いので、外から帰ったらまず手を洗うことはとても大切です。手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪、親指、手首まできちんと洗うことが大切です。特に指の股の部分や指先などは普段の手洗いでは注意が足りませんので、丁寧に洗きましょう。また、うがいでウイルスを外に出してしまいましょう。うがいにはのどの乾燥を防ぐ効果もあります。水でも効果はありますが、カテキンを含むお茶はウイルスの繁殖を抑える働きがあるので、インフルエンザ予防に効果的。カテキンが含まれているお茶なら、緑茶だけでなく、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶などもよく、でからしても充分効果があります。ミルクや砂糖が入っていると効果が落ちてしまうので、何も入れないお茶がおすすめて。うがいをする際には、まずいったん口にふくんで、『ブクブクうがい』をし、口の中の細菌をきれいにし出してしまってから、のどの奥まで『ガラガラうがい』をするようにしましょう。予防をしっかりとて自身を守るだけでなく、家庭や周りの人にも感染しないように心がけましょう。

QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真をご覧いただけます。



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



お料理 武蔵野 検索

URL... <http://oryouri-musashino.jp/>

9月2～6日 幼稚園予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日 曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くずみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まじだけ	いくら	しほ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ			
2月	ぶりキャベツカツ			○										○																○	○				
	焼南瓜													○																					
	小松菜コーンソテー			○										○													○								
	ポーク焼売			○							○			○																					
	りんごダイス缶																					○													
	ご飯																																		
3火	かじきまぐろ照焼			○										○																	○				
	鶏の唐揚げ			○								○		○																					
	コーンキャベツもやしソテー			○										○														○							
	豆腐焼売			○										○																	○				
	アロエ缶																																		
	玉子ふりかけご飯	○	○	○									○	○														○							
4水	豚ごぼう煮			○							○			○																	○				
	焼餃子			○							○			○																					
	大学いも			○										○																					
	ご飯																																		
5木	星のコロッケ			○							○	○		○																					
	野菜豆腐焼			○										○																	○				
	肉ニラもやし炒め			○							○			○														○							
	コーン焼売			○							○			○																		○			
	ピーチ缶																	○																	
	ご飯																																		
6金	チキンカツ			○								○		○																					
	焼ポテト													○																					
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○														○							
	高野豆腐煮			○										○																	○				
	みかん缶																																		
	おかかふりかけご飯	○	○	○									○	○														○							
学期始め	りんごゼリー																				○														

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

9月9～13日 幼稚園予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日 曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くま	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	そば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まつたけ	いくら	じゃま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ			
9月	ハンバーグ（ハンバーグソース）			○						(○)	○	○		○							(○)														
	大豆ナゲット			○										○																					
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○								
	竹輪煮			○							○			○																	○				
	パイン缶																																		
	ご飯																																		
10火	かつおカツ			○										○																	○				
	ミートボール			○							○	○		○																					
	小松菜もやしコーンソテー			○										○													○								
	南瓜煮			○										○																		○			
	洋なし缶																																		
	野菜ふりかけご飯	○	○	○											○													○							
11水	焼きそば			○							○			○																					
	野菜コロッケ			○										○																					
	ブロッコリー																																		
	フランクソテー			○							○			○																					
	いちごジャム																																		
	食パン			○																															
12木	さわら味噌漬け焼			○										○																		○			
	揚げ焼売			○							○			○													○								
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○								
	野菜入鶏つくね			○								○		○								○										○			
	アロエ缶																																		
	ご飯																																		
13金	ヒレカツ			○							○			○																					
	焼ウィンナー			○						○	○			○																					
	もやしピーマンソテー			○										○														○							
	さつま揚げ煮			○										○																					
	ピーチ缶																	○																	
	ご飯																																		

◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。

◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

9月17～20日 幼稚園予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日	曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くずみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まつたけ	いくら	じま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ					
17	火	メンチカツ			○							○	○		○																							
		焼ポテト														○																						
		小松菜人参ソテー			○											○													○									
		えびボール煮			○				○				○	○		○																	○					
		パイン缶																																				
		おかかふりかけご飯	○	○	○										○	○													○									
18	水	肉じゃが煮			○							○			○																		○					
		フランクソテー			○								○			○																						
		竹輪天ぷら			○											○																						
		みかん缶																																				
		わかめご飯																																				
19	木	チキンケチャップ焼			○								○		○							○																
		えびフライ			○					○						○																						
		いんげんコーンソテー			○											○													○									
		人参さつま煮・ふきの煮物			○											○																			○			
		洋なし缶																																				
		ご飯																																				
20	金	鮭汐焼																																				
		揚げ餃子			○								○	○		○																						
		人参もやしキャベツソテー			○											○																						
		がんも煮			○											○																				○		
		アロエ缶																																				
		玉子ふりかけご飯	○	○	○										○	○													○									

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

9月24～30日 幼稚園予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日	曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くずみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	さといも	オレシ	ばな	あわび	まじだけ	ごぼう	じゃがいも	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ						
24	火	はんぺんチーズフライ	○	○	○										○																								
		とうもろこしつまみ揚げ焼			○											○																							
		ほうれん草人参ソテー			○											○																							
		焼売			○								○			○																							
		りんごダイス缶																						○															
		ご飯																																					
25	水	豚肉のトマト煮			○							○			○																								
		野菜入つまみれ														○																							
		ブロッコリー														○																							
		ハッシュドポテト			○											○																							
		パイン缶																																					
ご飯																																							
26	木	揚げたご焼			○										○																								
		鶏ごぼう巻き			○									○		○																							
		ブロッコリーコーン人参ソテー			○											○																							
		照焼肉団子			○								○	○		○																							
		ピーチ缶																			○																		
		鮭ふりかけご飯	○	○	○											○		○																					
27	金	ごぼう入バーグ			○									○	○																								
		野菜かき揚げ			○											○																							
		小松菜コーンソテー			○											○																							
		竹輪煮			○								○			○																							
		洋なし缶																																					
		ご飯																																					
30	月	鶏の竜田揚げ			○								○		○																								
		花さつま焼			○								○	○		○																							
		マカロニナポリタン			○											○																							
		人参煮・ブロッコリー			○											○																							
		アロエ缶																																					
ご飯																																							

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ぶいきゃべつカツ 焼南瓜 小松菜コーンソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 10.2g	かじきまぐろ照焼 鶏の唐揚げ コーンキャベツもやしソテー 豆腐焼売 アロエ缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 17.2g	豚ごぼう煮 焼餃子 大学いも ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 17.7g	星のコロッケ 野菜豆腐焼 肉ニラもやし炒め コーン焼売 ピー千缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 9.7g	千キンカツ 焼ポテト フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 399kcal 蛋白質 11.5g
9	10	11	12	13
ハンバーグ 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 パイ缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 12.8g	かつおカツ ミートボール 小松菜もやしコーンソテー 南瓜煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 10.5g	焼そば 野菜コロッケ フロッキー フランクソテー いちごジャム 食パン エネルギー 378kcal 蛋白質 10.8g	さわら味噌漬け焼 揚げ焼売 フロッキーコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね アロエ缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 17.2g	ヒレカツ 焼ウインナー もやしピーマンソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 13.2g
16	17	18	19	20
敬老の日 敬愛の日	メンチカツ 焼ポテト 小松菜人参ソテー えびボール煮 パイ缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 10.3g	肉じゃが煮 フランクソテー 竹輪天ぷら みかん缶 わかめご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 12.6g	千キンケチャップ焼 えびフライ いんげんコーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 13.9g	鮭夕焼 揚げ餃子 人参もやしキャベツソテー かんも煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 388kcal 蛋白質 14.8g
23	24	25	26	27
秋分の日 水水	まぐろカツ とうもろこしつみみ揚げ焼 ほうれん草人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 11.3g	豚肉のトマト煮 野菜入つみれ フロッキー ハッシュドポテト パイ缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 13.9g	揚げたご焼 鶏ごぼう巻き フロッキーコーン人参ソテー 照焼肉団子 ピー千缶 ご飯 エネルギー 390kcal 蛋白質 10.9g	ごぼう入バーグ 野菜かき揚げ 小松菜コーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 10.9g



30
鶏の竜田揚げ 花さつま焼 マカロニナポリタン 人参煮・フロッキー アロエ缶 ご飯 エネルギー 440kcal 蛋白質 10.9g

- ※ 当センターでは、五子、乳を使用した製品も製造しております。
- ※ 調味料、サラダ油に小麦、大豆を含みます。
- ※ 学期始めデザートに りんごゼリー がつきます。
- ※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、小さな骨が稀に残っている場合がございますので、お召し上げの際十分にご注意ください。



QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真をご覧いただけます。



インフルエンザ・風邪などの予防に ～手洗い・うがい～



子供は手に付いたウイルスを口に運ぶことで、インフルエンザに感染する可能性が高いので、外から帰ったらまず手を洗うことはとても大切です。手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪、親指、手首まできちんと洗うことが大切です。特に指の股の部分や指先などは普段の手洗いでは注意が足りな部分ですから、丁寧に洗いましょう。また、うがいではウイルスを外に出してしましましょう。うがいにはのどの乾燥を防ぐ効果もあります。水でも効果はありますが、カテキンを含むお茶はウイルスの繁殖を抑える働きがあるので、インフルエンザ予防に効果的。カテキンが含まれているお茶なら、緑茶だけでなく、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶などでもよく、でからしても充分効果があります。ミルクや砂糖が入っていると効果が落ちてしまうので、何も入れないお茶がおすすめです。うがいをする際には、まずいったん口にふくんで、『ブクブクうがい』をし、口の中の雑菌をきれいに出してしまってから、のどの奥まで『ガラガラうがい』をするようにしましょう。予防をしっかりと自身を守るだけでなく、家庭や周りの人にも感染しないように心がけましょう。



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

お料理 武蔵野

URL... <http://oryouri-musashino.jp/>

9月2～6日 玉子・乳除去食予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日 曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くずみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まじだけ	いくら	じゃま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ		
2月	ぶりキャベツカツ			○										○																○	○			
	焼南瓜													○																				
	小松菜コーンソテー			○										○													○							
	ポーク焼売			○							○			○																				
	りんごダイス缶																					○												
	ご飯																																	
3火	かじきまぐろ照焼			○										○																	○			
	鶏の唐揚げ			○								○		○																				
	コーンキャベツもやしソテー			○										○														○						
	豆腐焼売			○										○																	○			
	アロエ缶																																	
	ご飯																																	
4水	豚ごぼう煮			○							○			○																	○			
	焼餃子			○							○			○																				
	大学いも			○										○																				
	ご飯																																	
5木	星のコロッケ			○							○	○		○																				
	野菜豆腐焼			○										○																	○			
	肉ニラもやし炒め			○							○			○													○							
	コーン焼売			○							○			○																		○		
	ピーチ缶																		○															
	ご飯																																	
6金	チキンカツ			○								○		○																				
	焼ポテト													○																				
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○														○						
	高野豆腐煮			○										○																	○			
	みかん缶																																	
	ご飯																																	
学期始め	りんごゼリー																				○													

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

9月9～13日 玉子・乳除去食予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日 曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くまひ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	そば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレシ	ばなな	あわび	まっただけ	いくら	しほ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ				
9月	ハンバーグ（ハンバーグソース）			○						(○)	○	○		○							(○)															
	大豆ナゲット			○										○																						
	ほうれん草人参ソテー			○										○														○								
	竹輪煮			○								○		○																	○					
	パイン缶																																			
	ご飯																																			
10火	かつおカツ			○										○																		○				
	ミートボール			○							○	○		○																						
	小松菜もやしコーンソテー			○										○														○								
	南瓜煮			○										○																			○			
	洋なし缶																																			
	ご飯																																			
11水	焼きそば			○								○		○																						
	野菜コロッケ			○										○																						
	ブロッコリー																																			
	フランクソテー			○								○		○																						
	いちごジャム																																			
	食パン			○																																
12木	さわら味噌漬け焼			○										○																				○		
	揚げ焼売			○								○		○														○								
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○														○								
	野菜入鶏つくね			○								○		○								○												○		
	アロエ缶																																			
	ご飯																																			
13金	ヒレカツ			○								○		○																						
	焼ウィンナー			○						○	○			○																						
	もやしピーマンソテー			○										○														○								
	さつま揚げ煮			○										○																						
	ピーチ缶																		○																	
	ご飯																																			

◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。

◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

9月17～20日 玉子・乳除去食予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日	曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くま	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まつたけ	いくら	じま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ					
17	火	メンチカツ			○							○	○		○																							
		焼ポテト														○																						
		小松菜人参ソテー			○											○													○									
		えびボール煮			○				○				○	○		○																						
		パイン缶																																				
		ご飯																																				
18	水	肉じゃが煮			○							○			○																							
		フランクソテー			○								○			○																						
		竹輪天ぷら			○											○																						
		みかん缶																																				
		わかめご飯																																				
19	木	チキンケチャップ焼			○								○		○							○																
		えびフライ			○				○							○																						
		いんげんコーンソテー			○											○													○									
		人参さつま煮・ふきの煮物			○											○																						
		洋なし缶																																				
		ご飯																																				
20	金	鮭汐焼																○																				
		揚げ餃子			○							○	○		○																							
		人参もやしキャベツソテー			○											○													○									
		がんも煮			○											○																						
		アロエ缶																																				
		ご飯																																				

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

9月24～30日 玉子・乳除去食予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日	曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くずみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	さとい	オレシ	ばな	あわび	まじだけ	ごぼう	じゃがいも	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ					
24	火	まぐろカツ			○										○																							
		とうもろこしつまみ揚げ焼			○											○																						
		ほうれん草人参ソテー			○											○																						
		焼売			○								○			○																						
		りんごダイス缶																						○														
		ご飯																																				
25	水	豚肉のトマト煮			○							○			○																							
		野菜入つまみ														○																						
		ブロッコリー														○																						
		ハッシュドポテト			○											○																						
		パイン缶																																				
ご飯																																						
26	木	揚げたこ焼			○										○																							
		鶏ごぼう巻き			○									○		○																						
		ブロッコリーコーン人参ソテー			○											○																						
		照焼肉団子			○								○	○		○																						
		ピーチ缶																			○																	
		ご飯																																				
27	金	ごぼう入バーグ			○								○		○																							
		野菜かき揚げ			○											○																						
		小松菜コーンソテー			○											○																						
		竹輪煮			○								○			○																						
		洋なし缶																																				
		ご飯																																				
30	月	鶏の竜田揚げ			○								○		○																							
		花さつま焼			○								○	○		○																						
		マカロニナポリタン			○											○																						
		人参煮・ブロッコリー			○											○																						
		アロエ缶																																				
		ご飯																																				

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。