



月	火	水	木	金
			1	2
			豚肉野菜味噌炒め 粉ふき芋 コーンキャベツソテー 竹輪天ぷら ピーチ缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 12.7g	ごぼうミンチカツ 花しんじょう焼 いんげんコーンソテー 鶏ごぼう巻き フルー ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 11.0g
5	6	7	8	9
ハンバーグ コーンボールフライ ほうれん草人参ソテー 枝豆がんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 437kcal 蛋白質 13.8g	南瓜挽肉フライ 野菜豆腐焼 もやし人参ソテー 焼売 みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 9.6g	焼そば 大豆ナゲット フランクソテー 粉ふき芋・フロccoli いちごジャム 食パン エネルギー 388kcal 蛋白質 11.3g	チーズチキンカツ 照り焼肉団子 肉ニラもやし炒め 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 12.7g	かじきまぐろ照焼 鶏の唐揚げ 小松菜コーンソテー さつま芋甘煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 15.6g
12	13	14	15	16
ヒレカツ 焼ウインナー フロccoliコーンソテー さつま揚げ煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 13.7g	ベーコンエッグ ハッシュドポテト ビーフソテー コーン焼売・フロccoli アロ缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 8.7g	豚肉のトマト煮 おき枝豆 焼ポテト 野菜かき揚げ パイン缶 ご飯 エネルギー 451kcal 蛋白質 13.7g	揚げたご焼 焼南瓜 いんげん人参ソテー ポーク焼売 みかん缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 9.3g	野菜入ミンチカツ 焼ポテト ほうれん草コーンソテー えび焼売 りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 8.3g
19	20	21	22	23
	豚肉ロquette とうもろこしつみみ揚げ焼 小松菜人参ソテー 高野豆腐煮 洋なし缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 9.0g	肉じゃが煮 ミートボール おき枝豆 えび揚げ餃子 ピーチ缶 梅干しご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 12.6g	鮭汐焼 揚げ餃子 人参もやしキャベツソテー えびボール煮 うぐいす豆 玉子ふりかけご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 15.0g	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">                         秋分の日                     </div>
26	27	28	29	30
鶏の竜田揚げ オムレツ・フロccoli マカロニソテー 人参煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 10.5g	さわら味噌漬焼 揚げ焼売 フロccoliコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね パイン缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 17.3g	豚ごぼう煮 ゆでいんげん 焼餃子 大学いも ご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 17.7g	えびカツ 焼ウインナー ほうれん草人参ソテー 南瓜煮 アロ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 12.1g	鶏の照焼 えびフライ コーンもやしキャベツソテー がんも煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 15.9g

インフルエンザ・風邪などの予防に

～手洗い・うがい～

子供は手につ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い部分ですから、丁寧に洗いましょ。また、うがいでウイルスを外に出してしましましょう。うがいにはのど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です。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、でが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るので、何も入れないお茶がおすすです。うがいをする際には、まずいったん口にふくんで、『フクフクうがい』をし、口の中の雑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。



※ 学期始めデザートに りんごゼリー がつきます。

※ 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。

QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真をご覧くださいませ。



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1～9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	まも	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	しほ	カシューナッツ	その他魚類	貝類
1 木	豚肉野菜味噌炒め			○							○			○							○									
	粉ふき芋																													
	コーンキャベツソテー			○										○													○			
	竹輪天ぷら			○										○															○	
	ピーチ缶 ご飯																	○												
2 金	ごぼうミンチカツ			○							○	○		○																
	花しんじょう焼			○							○	○		○															○	
	いんげんコーンソテー			○										○													○			
	鶏ごぼう巻き			○								○		○																
	ブルーン ご飯																													
5 月	ハンバーグ（ハンバーグソース）		(○)	○						(○)	○	○	(○)	○								(○)								
	コーンボールフライ		○	○										○																
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○			
	枝豆がんも煮			○										○															○	
	パイン缶 ご飯																													
6 火	南瓜挽肉フライ			○							○			○								○						○		
	野菜豆腐焼			○										○															○	
	もやし人参ソテー			○										○													○			
	焼売			○							○			○																
	みかん缶 菜めしご飯													○															○	
7 水	焼そば			○							○			○																
	大豆ナゲット			○										○																
	フランクソテー			○							○			○																
	粉ふき芋・ブロッコリー																													
	いちごジャム 食パン			○																										
8 木	チーズチキンカツ	○	○	○							○	○		○													○			
	照り焼肉団子			○							○	○		○																
	肉二郎もやし炒め			○							○			○																
	竹輪煮			○							○			○															○	
	りんごダイス缶 ご飯																					○								
9 金	かじきまぐろ照焼			○										○															○	
	鶏の唐揚げ			○							○			○																
	小松菜コーンソテー			○										○													○			
	さつま芋甘露																													
	洋なし缶 玉子ふりかけご飯	○	○	○								○		○													○		○	
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12～16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	しほ	カシューナッツ	その他魚類	貝類				
12月	ヒレカツ			○							○			○																				
	焼ウインナー			○						○	○			○																				
	ブロッコリーコーンソテー			○										○													○							
	さつま揚げ煮			○										○																○				
	ピーチ缶																																	
	ご飯																																	
13火	ベーコンエッグ	○	○	○							○			○																				
	ハッシュドポテト													○																				
	ビーフソテー			○										○														○		○				
	コーン焼売・ブロッコリー			○							○			○																	○			
	アロエ缶																																	
	鮭ふりかけご飯	○	○	○											○		○											○		○				
14水	豚肉のトマト煮			○							○			○																				
	むき枝豆													○																	○			
	焼ポテト													○																				
	野菜かき揚げ			○										○																				
	パイン缶																																	
	ご飯																																	
15木	揚げたご焼			○										○																	○			
	焼南瓜													○																				
	いんげん人参ソテー			○										○														○						
	ポーク焼売			○							○			○																				
	みかん缶																																	
	野菜ふりかけご飯	○	○	○											○													○		○				
16金	野菜入メンチカツ			○							○	○		○																				
	焼ポテト													○																				
	ほうれん草コーンソテー			○										○														○						
	えび焼売			○				○			○	○		○																	○			
	りんごダイス缶																				○													
	のりごまふりかけご飯		○	○											○												○		○					

◆ 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20～22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	しほ	カシューナッツ	その他魚類	貝類				
20	火	豚肉コロッケ			○							○			○																				
		とうもろこしつまみ揚げ焼			○											○																○			
		小松菜人参ソテー			○											○													○						
		高野豆腐煮			○											○																	○		
		洋なし缶																																	
		おかかふりかけご飯	○	○	○										○	○														○			○		
21	水	肉じゃが煮			○							○			○																	○			
		ミートボール			○								○	○		○																			
		むき枝豆														○																			
		えび揚げ餃子			○				○							○													○				○		
		ピーチ缶																		○															
		梅干しご飯																																	
22	木	鮭夕焼																																	
		揚げ餃子			○							○	○		○																				
		人参もやしキャベツソテー			○											○													○						
		えびボール煮			○				○				○	○		○																		○	
		うぐいす豆																																	
		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26～30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	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まつたけ	いくら	ごま	カシューナッツ	その他魚類	貝類	
26月	鶏の竜田揚げ			○								○		○													○		○		
	オムレツ・ブロッコリー	○	○	○										○	○																
	マカロニソテー			○										○																	
	人参煮			○										○																○	
	りんごダイス缶																					○									
ご飯																															
27火	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			○								○		○																	
	パン缶																														
ご飯																															
28水	豚ごぼう煮			○							○			○																○	
	ゆでいんげん																														
	焼餃子			○							○			○																	
	大学いも													○													○				
	ご飯																														
29木	えびカツ			○				○						○																○	
	焼ウィンナー			○						○	○			○																	
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○				
	南瓜煮			○										○																○	
	アロエ缶													○														○			
野菜ふりかけご飯	○	○	○										○													○		○			
30金	鶏の照焼			○								○		○																	
	えびフライ			○				○						○																	
	コーンもやしキャベツソテー			○										○													○				
	がんも煮			○										○																○	
	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1～9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	まも	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	しほ	カシューナッツ	その他魚類	貝類
1 木	豚肉野菜味噌炒め			○							○			○							○									
	粉ふき芋																													
	コーンキャベツソテー			○										○													○			
	竹輪天ぷら			○																									○	
	ピーチ缶 ご飯																	○												
2 金	ごぼうミンチカツ			○							○	○		○																
	花しんじょう焼			○							○	○		○															○	
	いんげんコーンソテー			○										○													○			
	鶏ごぼう巻き			○								○		○																
	ブルーン ご飯																													
5 月	ハンバーグ（ケチャップ）			○							○	○		○																
	ハッシュドポテト													○																
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○			
	枝豆がんも煮			○										○															○	
	パイン缶 ご飯																													
6 火	南瓜挽肉フライ			○							○			○							○							○		
	野菜豆腐焼			○										○															○	
	もやし人参ソテー			○										○													○			
	焼売			○							○			○																
	みかん缶 菜めしご飯													○															○	
7 水	焼そば			○							○			○																
	大豆ナゲット			○										○																
	フランクソテー			○							○			○																
	粉ふき芋・ブロッコリー																													
	いちごジャム 食パン			○																										
8 木	チキンカツ			○								○		○																
	照り焼肉団子			○							○	○		○																
	肉二らもやし炒め			○							○			○													○			
	竹輪煮			○							○			○															○	
	りんごダイス缶 ご飯																				○									
9 金	かじきまぐろ照焼			○										○															○	
	鶏の唐揚げ			○							○			○																
	小松菜コーンソテー			○										○													○			
	さつま芋甘煮																													
	洋なし缶 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12～16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	まつたけ	いくら	しほ	カシューナッツ	その他魚類	貝類
12月	ヒレカツ			○							○			○																
	焼ウインナー			○						○	○			○																
	ブロッコリーコーンソテー			○										○													○			
	さつま揚げ煮			○										○																○
	ピーチ缶																													
	ご飯																													
13火	ハムステーキ			○							○			○																
	ハッシュドポテト													○																
	ビーフソテー			○										○													○			○
	コーン焼売・ブロッコリー			○							○			○																○
	アロエ缶																													
	ご飯																													
14水	豚肉のトマト煮			○							○			○																
	むき枝豆													○																○
	焼ポテト													○																
	野菜かき揚げ			○										○																
	パイン缶																													
	ご飯																													
15木	揚げたご焼			○										○																○
	焼南瓜													○																
	いんげん人参ソテー			○										○													○			
	ポーク焼売			○							○			○																
	みかん缶																													
	ご飯																													
16金	野菜入メンチカツ			○							○	○		○																
	焼ポテト													○																
	ほうれん草コーンソテー			○										○													○			
	えび焼売			○				○			○	○		○																○
	りんごダイス缶																					○								
	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20～22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	まつたけ	いくら	じま	カシューナッツ	その他魚類	貝類		
20	火	豚肉コロッケ			○							○			○																		
		とうもろこしつまみ揚げ焼			○											○															○		
		小松菜人参ソテー			○											○													○				
		高野豆腐煮			○											○															○		
		洋なし缶																															
		ご飯																															
21	水	肉じゃが煮			○							○			○															○			
		ミートボール			○							○	○			○																	
		むき枝豆														○																	
		えび揚げ餃子			○				○							○													○		○		
		ピーチ缶																	○														
		梅干しご飯																															
22	木	鮭夕焼																○															
		揚げ餃子			○							○	○			○																	
		人参もやしキャベツソテー			○											○													○				
		えびボール煮			○				○			○	○			○															○		
		うぐいす豆																															
		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26～30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	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まつたけ	いくら	しほ	カシューナッツ	その他魚類	貝類						
26	月	鶏の竜田揚げ			○								○		○																○						
		サラダステーキ			○											○																○					
		マカロニソテー			○											○																	○				
		人参煮・ブロッコリー			○											○																	○				
		りんごダイス缶																					○														
		ご飯																																			
27	火	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			○									○		○																					
		パン缶																																			
		ご飯																																			
28	水	豚ごぼう煮			○							○			○																			○			
		ゆでいんげん																																			
		焼餃子			○								○			○																					
		大学いも														○													○								
		ご飯																																			
29	木	えびカツ			○			○							○																				○		
		焼ウインナー			○						○	○				○																					
		ほうれん草人参ソテー			○											○														○							
		南瓜煮			○											○																				○	
		アロエ缶																																			
		ご飯																																			
30	金	鶏の照焼			○								○		○																						
		えびフライ			○				○							○																					
		コーンもやしキャベツソテー			○											○													○								
		がんも煮			○											○																				○	
		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。