



月	火	水	木	金
			5	6
			メンチカツ 焼ポテト いんげんコーンソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 いんごダイス缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 11.3g	ポークビーンズ フロッキー 鶏の唐揚げ みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 13.9g
9	10	11	12	13
	ごぼうミンチカツ オムレツ フロッキーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 ピーチ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 10.8g	スパゲティホリタン 焼ウインナー 粉ふき芋・フロッキー ミートボール フルーベリージャム 食パン エネルギー 362kcal 蛋白質 10.9g	鮭汐焼 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め 枝豆がんも煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 17.1g	鶏の照焼 野菜かき揚げ いんげんコーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 453kcal 蛋白質 12.7g
16	17	18	19	20
ハンバーグ コーンボールフライ マカロニホリタン 竹輪煮・フロッキー パイン缶 ご飯 エネルギー 436kcal 蛋白質 12.7g	ヒレカツ 焼南瓜 ほうれん草コーンソテー 豆腐焼売 金時豆 おかかふりかけご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 12.9g	じゃが芋カレーとほうろ煮 おき枝豆 とうもろこしつまみ揚げ焼 揚げ焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 11.1g	チキンケチャップ焼 野菜コロッケ もやしピーマンソテー 人参煮・フロッキー アロエ缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 12.6g	白身魚バター風味焼 大豆ナゲット・フロッキー ピーファンソテー 野菜入鶏つくね いんごダイス缶 ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 15.6g
23	24	25	26	27
ハムチーズピカタ ハッシュポテト ほうれん草人参ソテー えびボール煮 ピーチ缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 10.4g	鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 もやし人参ソテー 高野豆腐煮・フロッキー パイン缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 11.0g	豚肉の甘辛煮 おき枝豆 竹輪豆腐 野菜餃子 洋なし缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 14.5g	えびフライ フランクケチャップソテー マロニー野菜炒め 南瓜煮・フロッキー うぐいす豆 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 9.8g	はんぺんチーズフライ ミートボール 人参もやしキャベツソテー コーン焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 10.7g
30	31			
野菜入メンチカツ 粉ふき芋 小松菜人参ソテー 野菜豆腐焼 いんごダイス缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 8.2g	かじきまぐろ照焼 鶏の唐揚げ フロッキーコーン人参ソテー がんも煮 ピーチ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 17.8g			



※ 学期始めデザートに 米粉のクレープ(いちごソース) 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、その日の献立の写真をご覧ください。



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

お料理 武蔵野

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

体にもリズムをつけよう♪

お正月休みも終わったのに、体がだるかったり、気がなかつたりしていませんか？
 それは体内リズムが崩れている証拠かもしれません。
 私たちのからだの中には、
 もともと気温差、体温、血圧、自覚めなど一定のリズムで働く
 体内時計があるとわれています。
 早寝、早起き、規則正しく食事をすることは、
 お正月休みの体を整え、正しいリズムを
 刻んでくれます。



1月5～13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	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	しいたけ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類					
5	木	メンチカツ			○							○	○		○																						
		焼ポテト														○																					
		いんげんコーンソテー			○											○												○									
		鶏ごぼう巻き・ふきの煮物			○									○		○																		○			
		りんごダイス缶																						○													
		鮭ふりかけご飯	○	○	○												○													○					○		
6	金	ポークビーンズ			○							○			○																						
		ブロッコリー																																			
		鶏の唐揚げ			○									○		○																					
		みかん缶																																			
		菜めしご飯																																		○	
10	火	ごぼうミンチカツ			○							○	○		○																						
		オムレツ	○		○											○																					
		ブロッコリーコーン人參ソテー			○											○													○								
		さつま揚げ煮			○											○																				○	
		ピーチ缶																			○																
		野菜ふりかけご飯	○	○	○											○														○					○		
11	水	スパゲティナポリタン			○										○																						
		焼ウインナー			○						○	○				○																					
		粉ふき芋・ブロッコリー																																			
		ミートボール			○								○	○		○																					
		ブルーベリージャム																																			
		食パン			○																																
12	木	鮭夕焼																																			
		揚げ餃子			○								○	○		○																					
		肉ニラもやし炒め			○								○			○																					
		枝豆がんと煮			○											○																					○
		洋なし缶																																			
		玉子ふりかけご飯	○	○	○									○		○														○					○		
13	金	鶏の照焼			○								○		○																						
		野菜かき揚げ			○											○																					
		いんげんコーンソテー			○											○													○								
		人参さつま煮・ふきの煮物			○											○																				○	
		アロエ缶																																			
		ご飯																																			

学期始め	米粉のクレープ（いちごソース）														○																			
------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

◆ 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。

1月16～20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	くろみ	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	しいたけ	しいたけ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類				
16月	ハンバーグ（ハンバーグソース）		(○)	○						(○)	○	○	(○)	○							(○)														
	コーンボールフライ		○	○										○																					
	マカロニナポリタン			○										○																					
	竹輪煮・ブロッコリー			○							○			○																	○				
	パイン缶 ご飯																																		
17火	ヒレカツ			○							○			○																					
	焼南瓜													○																					
	ほうれん草コーンソテー			○										○												○									
	豆腐焼売			○										○																		○			
	金時豆 おかかふりかけご飯	○	○	○								○		○												○					○				
18水	じゃが芋カレーそぼろ煮			○								○		○																					
	むき枝豆													○																					
	とうもろこしつまみ揚げ焼			○										○																			○		
	揚げ焼売			○							○			○																					
	みかん缶 ご飯																																		
19木	チキンケチャップ焼			○								○		○								○													
	野菜コロック			○										○																					
	もやしピーマンソテー			○										○																					
	人参煮・ブロッコリー			○										○																				○	
	アロエ缶 ご飯																																		
20金	白身魚バター風味焼		○	○										○																			○		
	大豆ナゲット・ブロッコリー			○										○																					
	ビーフソテー			○										○																			○		
	野菜入鶏つくね			○								○		○																					
	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。

1月23～31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	くろみ	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	まっただけ	うぐいす豆	じゃま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類						
23月	ハムチーズピカタ	○	○	○							○			○																							
	ハッシュドポテト													○																							
	ほうれん草人参ソテー			○										○												○											
	えびボール煮			○				○				○	○	○																	○						
	ピーチ缶																	○																			
鮭ふりかけご飯	○	○	○											○		○										○					○						
24火	鶏の竜田揚げ			○								○		○																		○					
	花しんじょう焼			○							○	○		○																			○				
	もやし人参ソテー			○										○																				○			
	高野豆腐煮・ブロッコリー			○										○																				○			
	パイン缶																																				
ご飯																																					
25水	豚肉の甘辛煮			○							○			○																				○			
	むぎ枝豆													○																							
	竹輪天ぷら			○										○																					○		
	野菜餃子			○							○			○																							
	洋なし缶																																				
ご飯																																					
26木	えびフライ			○				○						○																							
	フランクケチャップソテー			○							○			○																							
	マロニー野菜炒め			○										○													○								○		
	南瓜煮・ブロッコリー			○										○																							
	うぐいす豆																																				
ご飯																																					
27金	はんぺんチーズフライ	○	○	○										○							○														○		
	ミートボール			○							○	○		○																							
	人参もやしキャベツソテー			○										○																							
	コーン焼売			○							○			○																						○	
	みかん缶																																				
ご飯																																					
30月	野菜入メンチカツ			○							○	○		○																							
	粉ふき芋																																				
	小松菜人参ソテー			○										○																							
	野菜豆腐焼			○										○																							○
	りんごダイス缶																					○															
おかかふりかけご飯	○	○	○									○		○												○									○		
31火	かじきまぐろ照焼			○										○																						○	
	鶏の唐揚げ			○								○		○																							
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○										
	がんも煮			○										○																						○	
	ピーチ缶																		○																		
野菜ふりかけご飯	○	○	○											○												○									○		

◆ 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。



月	火	水	木	金
			5	6
			メンチカツ 焼ポテト いんげんコーンソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 11.2g	ポークビーンズ フロッコリー 鶏の唐揚げ みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 13.9g
9	10	11	12	13
	ごぼうミンチカツ サラダステーキ フロッコリーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 11.0g	スパゲティナポリタン 焼ウインナー 粉ふき芋・フロッコリー ミートボール ブルーベリージャム 食パン エネルギー 362kcal 蛋白質 10.9g	鮭汐焼 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め 枝豆がんも煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 16.9g	鶏の照焼 野菜かき揚げ いんげんコーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 453kcal 蛋白質 12.7g
16	17	18	19	20
ハンバーグ ハッシュドポテト マカロニナポリタン 竹輪煮・フロッコリー パイン缶 ご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 12.0g	ヒレカツ 焼南瓜 ほうれん草コーンソテー 豆腐焼売 金時豆 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 12.7g	じゃが芋カレーとほろ煮 むき枝豆 とうもろこしつまみ揚げ焼 揚げ焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 11.1g	チキンケチャップ焼 野菜コロッケ もやしピーマンソテー 人参煮・フロッコリー アロエ缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 12.6g	白身魚ソテー 大豆ナゲット・フロッコリー ビーフソテー 野菜入鶏つくね りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 438kcal 蛋白質 15.6g
23	24	25	26	27
ハムステーキ ハッシュドポテト ほうれん草人参ソテー えびボール煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 391kcal 蛋白質 11.1g	鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 もやし人参ソテー 高野豆腐煮・フロッコリー パイン缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 11.0g	豚肉の甘辛煮 むき枝豆 竹輪天ぷら 野菜餃子 洋なし缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 14.5g	えびフライ フランクケチャップソテー マロニー野菜炒め 南瓜煮・フロッコリー うぐいす豆 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 9.8g	星のコロッケ ミートボール 人参もやしキャベツソテー コーン焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 9.1g
30	31	<p>※ 学期始めデザートに 米粉のクレープ(いちごソース) がつきます。</p> <p>※ 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。</p> <p>※ 調味料、サラダ油に小麦、大豆を含みます。</p> <p>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。</p>		
野菜入メンチカツ 粉ふき芋 小松菜人参ソテー 野菜豆腐焼 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 8.0g	かじきまぐろ照焼 鶏の唐揚げ フロッコリーコーン人参ソテー がんも煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 17.7g			

体にもリズムをつけよう♪

お正月休みも終わったのに、体がだるかったり、気がなかつたりしていませんか？
それは体内リズムが崩れている証拠かもしれません。
私たちのからだの中には、
もともと気温差、体温、血圧、目覚めなど一定のリズムで働く
体内時計があるといわれています。
早寝、早起き、規則正しく食事をすることは、
お正月休みの体を整え、正しいリズムを
刻んでくれます。



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

URL・・・ <http://oryouri-musashino.jp/>

1月5～13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	くろみ	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	しいたけ	じま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類					
5	木	メンチカツ			○							○	○		○																						
		焼ポテト														○																					
		いんげんコーンソテー			○											○													○								
		鶏ごぼう巻き・ふきの煮物			○									○		○																	○				
		りんごダイス缶																						○													
		ご飯																																			
6	金	ボークビーンズ			○							○			○																						
		ブロッコリー			○									○		○																					
		鶏の唐揚げ			○									○		○																					
		みかん缶																																			
		菜めしご飯														○																			○		
10	火	ごぼうミンチカツ			○							○	○		○																						
		サラダステーキ			○											○																				○	
		ブロッコリーコーン人參ソテー			○											○													○								
		さつま揚げ煮			○											○																				○	
		ピーチ缶																			○																
		ご飯																																			
11	水	スパゲティナポリタン			○										○																						
		焼ウインナー			○						○	○				○																					
		粉ふき芋・ブロッコリー																																			
		ミートボール			○								○	○		○																					
		ブルーベリージャム																																			
		食パン			○																																
12	木	鮭夕焼																																			
		揚げ餃子			○							○	○		○																						
		肉ニラもやし炒め			○							○	○			○																					
		枝豆がんと煮			○											○																				○	
		洋なし缶																																			
		ご飯																																			
13	金	鶏の照焼			○								○		○																						
		野菜かき揚げ			○											○																					
		いんげんコーンソテー			○											○																					
		人参さつま煮・ふきの煮物			○											○																				○	
		アロエ缶																																			
		ご飯																																			
学期始め														○																							

◆ 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。

1月16～20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	くるみ	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	しいたけ	しいたけ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類						
16	月	ハンバーグ（ケチャップ）			○							○	○		○																							
		ハッシュドポテト														○																						
		マカロニナポリタン			○											○																						
		竹輪煮・ブロッコリー			○								○			○																		○				
		パイン缶																																				
		ご飯																																				
17	火	ヒレカツ			○							○			○																							
		焼南瓜														○																						
		ほうれん草コーンソテー			○											○																						
		豆腐焼売			○											○																						
		金時豆														○																						
		ご飯																																				
18	水	じゃが芋カレーそぼろ煮			○								○		○																							
		むき枝豆														○																						
		とうもろこしつまみ揚げ焼			○											○																						
		揚げ焼売			○								○			○																						
		みかん缶																																				
		ご飯																																				
19	木	チキンケチャップ焼			○								○		○								○															
		野菜コロッケ			○											○																						
		もやしピーマンソテー			○											○																						
		人参煮・ブロッコリー			○											○																						
		アロエ缶																																				
		ご飯																																				
20	金	白身魚ソテー			○										○																							
		大豆ナゲット・ブロッコリー			○											○																						
		ビーフソテー			○											○																						
		野菜入鶏つくね			○									○		○																						
		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。

1月23～31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	くるみ	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	うぐいす豆	じゃま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類		
23月	ハムステーキ			○							○			○																			
	ハッシュドポテト													○																			
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○						
	えびボール煮			○				○				○	○	○																	○		
	ピーチ缶 ご飯																	○															
24火	鶏の竜田揚げ			○								○		○													○				○		
	花しんじょう焼			○							○	○		○																	○		
	もやし人参ソテー			○										○													○						
	高野豆腐煮・ブロッコリー			○										○																	○		
	パイン缶 ご飯																																
25水	豚肉の甘辛煮			○							○			○																	○		
	むぎ枝豆													○																			
	竹輪天ぷら			○										○																	○		
	野菜餃子			○							○			○																			
	洋なし缶 ご飯																																
26木	えびフライ			○				○						○																			
	フランクケチャップソテー			○							○			○																			
	マロニー野菜炒め			○										○													○					○	
	南瓜煮・ブロッコリー			○										○																			
	うぐいす豆 ご飯																																
27金	星のコロッケ			○							○	○		○																			
	ミートボール			○							○	○		○																			
	人参もやしキャベツソテー			○										○																			
	コーン焼売			○							○			○																		○	
	みかん缶 ご飯																																
30月	野菜入メンチカツ			○							○	○		○																			
	粉ふき芋																																
	小松菜人参ソテー			○										○													○						
	野菜豆腐焼			○										○																			
	りんごダイス缶 ご飯																				○												
31火	かじきまぐろ照焼			○										○																		○	
	鶏の唐揚げ			○								○		○																			
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○												○							
	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。