



月	火	水	木 1	金 2	
				ハートのコロッケ ミートボール 小松菜人参ソテー 竹輪煮 アロエ缶 五子ふりかけご飯 エネルギー 403Kcal 蛋白質 9.9g	豚肉の甘辛煮 花形人参煮 ハッシュポテト ビーチ缶 菜めしご飯 エネルギー 410Kcal 蛋白質 13.9g
5	6	7	8	9	
キンカツ 焼南瓜 ビーフソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 10.5g	白身魚カレー風味焼 ハッシュポテト フロッキーコーンソテー ポーク焼売 みかん缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 400Kcal 蛋白質 14.9g	キンたれ焼 竹輪天ぷら ほうれん草人参ソテー 南瓜煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 13.9g	かつおカツ 焼きウインナー もやしピーマンソテー 高野豆腐煮・フロッキー りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 425Kcal 蛋白質 12.6g	ハンバーグ 揚げポテト・フロッキー マカロニホリタン えびボール煮 いちごジャム 食パン エネルギー 364kcal 蛋白質 12.7g	
12	13	14	15	16	
振替休日 	夏季休業 	夏季休業 	豚肉コロッケ 花しんじょう焼 ほうれん草コーンソテー 野菜入鶏つくね ビーチ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 436Kcal 蛋白質 10.7g	さわら照り焼 揚げ餃子 小松菜もやし人参ソテー さつま揚げ煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 15.5g	
19	20	21	22	23	
えびフライ フランクケチャップソテー 肉ニラもやし炒め カリフラワーコーンカレーソテー 大学いも 鮭ふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 11.0g	豚肉のトマト煮 フロッキー たら竜田揚げ マカロニカレーソテー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 408Kcal 蛋白質 17.7g	スパゲティホリタン 鶏の竜田揚げ 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 391kcal 蛋白質 11.8g	肉団子 野菜あんかけ 揚げ焼売 がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 396Kcal 蛋白質 12.1g	豚焼肉 フロッキー コーンもやしキャベツソテー えび揚げ餃子 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 14.8g	
26	27	28	29	30	
鮭夕焼 大豆ナゲット ビーフソテー 野菜餃子・フロッキー ビーチ缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 14.5g	鶏の照焼 野菜コロッケ もやしピーマンソテー 人参煮・フロッキー パイン缶 ご飯 エネルギー 422Kcal 蛋白質 12.8g	ジャが芋カレーとほろ煮 フロッキー 鶏の唐揚げ アロエ缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 12.4g	南瓜挽肉フライ どうもろこしつみみ揚げ焼 フロッキーコーン人参ソテー キャベツボール みかん缶 ご飯 エネルギー 414Kcal 蛋白質 9.4g	メンチカツ 焼ポテト 小松菜人参ソテー コーン焼売 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 10.3g	

暑さをのりきるにはビタミンB1をたっぷりとうろう！！

気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。からだのだるい、眠いなどの症状はビタミンB1の不足が原因であることが多いです。ビタミンB1は気温が15度のときと35度のときでは消費量が3倍も違います。暑いときはビタミンB1を多く摂るように心がけましょう。

\* ビタミンB1を多く含む食品 \*

玄米・強化米・胚芽米・レバー・豚肉・豆類・じゃがいも  
ベーコン・のり・ほうれん草・パセリ・しいたけなど

ビタミンB1は、ねぎ類に含まれる酵素と反応して、体内に吸収されやすくなります。にんにく・ねぎ・にら・たまねぎなどと調理すると効果的です。子どもには刺激が多いのではと思うかもしれませんが、少量なら問題ありません。上手に使ってみましょう。



※ 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。

QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真もご覧いただけます。



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

※ 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。



お料理 武蔵野

検索

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

8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	まじだけ	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			
1 木	ハートのコロック			○										○																					
	ミートボール			○							○	○		○																					
	小松菜人参ソテー			○										○													○								
	竹輪煮			○							○			○																					
	アロエ缶																																		
	玉子ふりかけご飯	○	○	○									○	○													○								
2 金	豚肉の甘辛煮			○							○			○																					
	花形人参煮			○										○																					
	ハッシュドポテト			○										○																					
	ピーチ缶																	○																	
	菜めしご飯													○																					
5 月	チキンカツ			○								○		○																					
	焼南瓜													○																					
	ピーマンソテー			○										○													○								
	人参さつま煮・ふきの煮物			○										○																					
	洋なし缶																																		
	ご飯																																		
6 火	白身魚カレー風味焼			○										○																					
	ハッシュドポテト			○										○																					
	ブロッコリーコーンソテー			○										○													○								
	ボーク焼売			○							○			○																					
	みかん缶																																		
	野菜ふりかけご飯	○	○	○										○													○								
7 水	チキンたれ焼			○								○		○							○						○								
	竹輪天ぷら			○										○																					
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○								
	南瓜煮			○										○																					
	パイン缶																																		
	ご飯																																		
8 木	かつおカツ			○										○																					
	焼きウインナー			○						○	○			○																					
	もやしピーマンソテー			○										○													○								
	高野豆腐煮・ブロッコリー			○										○																					
	りんごダイス缶																				○														
	ご飯																																		
9 金	ハンバーグ（ハンバーグソース）			○						○	○	○		○							○														
	揚げポテト・ブロッコリー			○										○																					
	マカロニナポリタン			○										○																					
	えびボール煮			○				○			○	○		○																					
	いちごジャム																																		
	食パン			○																															

◆ 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。

8月15～23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	へちま	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	まめ	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まじだけ	くらげ	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				
15 木	豚肉コロッケ			○							○			○																						
	花しんじょう焼			○							○	○		○																						
	ほうれん草コーンソテー			○										○												○										
	野菜入鶏つくね			○								○		○								○														
	ピーチ缶																	○																		
おかかふりかけご飯	○	○	○									○		○													○									
16 金	さわら照り焼			○										○																		○				
	揚げ餃子			○							○	○		○																						
	小松菜もやし人参ソテー			○										○												○										
	さつま揚げ煮			○										○																			○			
	アロエ缶 ご飯																																			
19 月	えびフライ			○				○						○																						
	フランクケチャップソテー			○							○			○																						
	肉ニラもやし炒め			○							○			○												○										
	カリフラワーコーンカレーソテー			○										○																						
	大学いも 鮭ふりかけご飯	○	○	○										○			○										○									
20 火	豚肉のトマト煮			○							○			○																						
	ブロッコリー																																			
	たら竜田揚げ			○											○																			○		
	マカロニカレーソテー			○										○																						
	洋なし缶 ご飯																																			
21 水	スパゲティナポリタン			○										○																						
	鶏の竜田揚げ			○										○													○									
	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			○																																
22 木	肉団子			○							○	○		○																						
	野菜あんかけ			○										○																					○	
	揚げ焼売			○							○			○																						
	がんと煮			○										○																						
	みかん缶 ご飯																																			
23 金	豚焼肉			○							○			○								○					○									
	ブロッコリー																																			
	コーンもやしキャベツソテー			○										○													○									
	えび揚げ餃子			○				○			○			○													○									
	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。

8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	へちま	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	らんじ	オレンジ	ばなな	あわび	まっただけ	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			
26月	鮭汐焼															○																			
	大豆ナゲット			○										○																					
	ビーフソテー																																○		
	野菜餃子・ブロッコリー			○								○		○																					
	ピーチ缶 ご飯																	○																	
27火	鶏の照焼			○								○		○																					
	野菜クロック			○										○																					
	もやしビーマンソテー			○										○																					
	人参煮・ブロッコリー			○										○																				○	
	パイン缶 ご飯																																		
28水	じゃが芋カレーそぼろ煮			○								○		○																					
	ブロッコリー																																		
	鶏の唐揚げ			○								○		○																					
	アロエ缶																																		
	ご飯																																		
29木	南瓜挽肉フライ			○							○			○																					
	とうもろこしつまみ揚げ焼			○										○																				○	
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○								
	キャベツボール			○								○		○																					
	みかん缶 ご飯			○										○																					
30金	メンチカツ			○							○	○		○																					
	焼ポテト													○																					
	小松菜人参ソテー			○										○																					
	コーン焼売			○							○			○																					○
	洋なし缶 鮭ふりかけご飯	○	○	○										○														○						○	

◆ 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 1	金 2
			ハートのコロケ ミートボール 小松菜人参ソテー 竹輪煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 400Kcal 蛋白質 9.7g	豚肉の甘辛煮 花形人参煮 ハッシュドポテト ビーチ缶 菜めしご飯 エネルギー 410Kcal 蛋白質 13.9g
5	6	7	8	9
キンカツ 焼南瓜 ビーフソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯 エネルギー 414Kcal 蛋白質 10.5g	白身魚カレー風味焼 ハッシュドポテト フロッキーコーンソテー ポーク焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 397Kcal 蛋白質 14.8g	キンたれ焼 竹輪天ぷら ほうれん草人参ソテー 南瓜煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 419Kcal 蛋白質 13.9g	かつおカツ 焼ウインナー もやしピーマンソテー 高野豆腐煮・フロッキー いんごダイス缶 ご飯 エネルギー 425Kcal 蛋白質 12.6g	ハンバーグ 揚げポテト・フロッキー マカロニナポリタン えびボール煮 いちごジャム 食パン エネルギー 364Kcal 蛋白質 12.7g
12	13	14	15	16
振替休日 	夏季休業 	夏季休業 	豚肉コロケ 花しんじょう焼 ほうれん草コーンソテー 野菜入鶏つくね ビーチ缶 ご飯 エネルギー 432Kcal 蛋白質 10.5g	さわら照り焼 揚げ餃子 小松菜もやし人参ソテー さつま揚げ煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 407Kcal 蛋白質 15.5g
19	20	21	22	23
えびフライ フランクケチャップソテー 肉ニラもやし炒め カリフラワーコーンカレーソテー 大学いも ご飯 エネルギー 424Kcal 蛋白質 10.9g	豚肉のトマト煮 フロッキー たら竜田揚げ マカロニカレーソテー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 408Kcal 蛋白質 17.7g	スパゲティナポリタン 鶏の竜田揚げ 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 391Kcal 蛋白質 11.8g	肉団子 野菜あんかけ 揚げ焼売 がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 396Kcal 蛋白質 12.1g	豚焼肉 フロッキー コーンもやしキャベツソテー えび揚げ餃子 いんごダイス缶 ご飯 エネルギー 435Kcal 蛋白質 14.8g
26	27	28	29	30
鮭夕焼 大豆ナゲット ビーフソテー 野菜餃子・フロッキー ビーチ缶 ご飯 エネルギー 425Kcal 蛋白質 14.5g	鶏の照焼 野菜コロケ もやしピーマンソテー 人参煮・フロッキー パイン缶 ご飯 エネルギー 422Kcal 蛋白質 12.8g	じゃが芋カレーとほろ煮 フロッキー 鶏の唐揚げ アロエ缶 ご飯 エネルギー 410Kcal 蛋白質 12.4g	南瓜挽肉フライ どうもろこしつまみ揚げ焼 フロッキーコーン人参ソテー キャベツボール みかん缶 ご飯 エネルギー 414Kcal 蛋白質 9.4g	メンチカツ 焼ポテト 小松菜人参ソテー コーン焼売 洋なし缶 ご飯 エネルギー 427Kcal 蛋白質 10.2g

暑さをのりきるにはビタミンB1をたっぷりとりましょう！！

気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。からだの疲れ、眠いなどの症状はビタミンB1の不足が原因であることが多いです。ビタミンB1は気温が15度のときと35度のときでは消費量が3倍も違います。暑いときはビタミンB1を多く摂るように心がけましょう。

\*ビタミンB1を多く含む食品\*

玄米・強化米・胚芽米・レバー・豚肉・豆類・じゃがいも  
ベーコン・のり・ほうれん草・パセリ・しいたけなど

ビタミンB1は、ねぎ類に含まれる酵素と反応して、体内に吸収されやすくなります。にんにく・ねぎ・にら・たまねぎなどと調理すると効果的です。子どもには刺激が多いのではと思うかもしれませんが、少量なら問題ありません。上手に使ってみましょう。



※ 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。

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/>

※ 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。

8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	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	まじだけ	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			
1木	ハートのコロック			○										○																					
	ミートボール			○							○	○		○																					
	小松菜人参ソテー			○										○													○								
	竹輪煮			○							○			○																					
	アロエ缶																																		
	ご飯																																		
2金	豚肉の甘辛煮			○							○			○																					
	花形人参煮			○										○																					
	ハッシュドポテト			○										○																					
	ピーチ缶																	○																	
	菜めしご飯													○																					
5月	チキンカツ			○								○		○																					
	焼南瓜													○																					
	ピーマンソテー			○										○													○								
	人参さつま煮・ふきの煮物			○										○																					
	洋なし缶																																		
	ご飯																																		
6火	白身魚カレー風味焼			○										○																					
	ハッシュドポテト			○										○																					
	ブロッコリーコーンソテー			○										○													○								
	ボーク焼売			○							○			○																					
	みかん缶																																		
	ご飯																																		
7水	チキンたれ焼			○								○		○							○						○								
	竹輪天ぷら			○										○																					
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○								
	南瓜煮			○										○																					
	パイン缶																																		
	ご飯																																		
8木	かつおカツ			○										○																					
	焼きウインナー			○						○	○			○																					
	もやしピーマンソテー			○										○													○								
	高野豆腐煮・ブロッコリー			○										○																					
	りんごダイス缶																					○													
	ご飯																																		
9金	ハンバーグ（ハンバーグソース）			○						○	○	○		○							○														
	揚げポテト・ブロッコリー			○										○																					
	マカロニナポリタン			○										○																					
	えびボール煮			○				○			○	○		○																					
	いちごジャム																																		
	食パン			○																															

- ◆ 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。

8月15～23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	へちま	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	まめ	キウイ	やまいも	りんご	オレシ	ばなな	あわび	まっただけ	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		
15 木	豚肉コロッケ			○							○			○																				
	花しんじょう焼			○							○	○		○																				
	ほうれん草コーンソテー			○										○												○								
	野菜入鶏つくね			○								○		○								○												
	ピーチ缶 ご飯																	○																
16 金	さわら照り焼			○										○																		○		
	揚げ餃子			○							○	○		○																				
	小松菜もやし人参ソテー			○										○												○								
	さつま揚げ煮			○										○																			○	
	アロエ缶 ご飯																																	
19 月	えびフライ			○				○						○																				
	フランクケチャップソテー			○							○			○																				
	肉ニラもやし炒め			○							○			○												○								
	カリフラワーコーンカレーソテー			○										○																				
	大学いも ご飯			○										○																				
20 火	豚肉のトマト煮			○							○			○																				
	ブロッコリー													○																				
	たらこ田揚げ			○										○																			○	
	マカロニカレーソテー			○										○																				
	洋なし缶 ご飯																																	
21 水	スバグティナボリタン			○										○																				
	鶏の竜田揚げ			○										○													○							
	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			○																														
22 木	肉団子			○							○	○		○																				
	野菜あんかけ			○										○																			○	
	揚げ焼売			○							○			○																				
	がんと煮			○										○																			○	
	みかん缶 ご飯																																	
23 金	豚焼肉			○							○			○								○					○							
	ブロッコリー																																	
	コーンもやしキャベツソテー			○										○													○							
	えび揚げ餃子			○				○			○			○													○							
	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。

8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	へちま	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	らんし	オレンジ	ばなな	あわび	まっただけ	いんげん	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					
26	月	鮭汐焼															○																					
		大豆ナゲット			○											○																						
		ビーフソテー																																				
		野菜餃子・ブロッコリー			○								○			○																						
		ピーチ缶 ご飯																		○																		
27	火	鶏の照焼			○								○		○																							
		野菜クロック			○											○																						
		もやしビーマンソテー			○											○																						
		人参煮・ブロッコリー			○											○																						
		パイン缶 ご飯																																				
28	水	じゃが芋カレーそぼろ煮			○								○		○																							
		ブロッコリー																																				
		鶏の唐揚げ			○									○		○																						
		アロエ缶																																				
		ご飯																																				
29	木	南瓜挽肉フライ			○							○			○																							
		とうもろこしつまみ揚げ焼			○											○																						
		ブロッコリーコーン人参ソテー			○											○																						
		キャベツボール			○									○		○																						
		みかん缶 ご飯				○										○																						
30	金	メンチカツ			○							○	○		○																							
		焼ポテト														○																						
		小松菜人参ソテー			○											○																						
		コーン焼売			○								○			○																						
		洋なし缶 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。