



5月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土
1			2	3	4
いちごについて			トマト煮込みハンバーグ オムレツ	えびカツ 七福米入ごはん	憲法記念日
日本では江戸時代末期から食べられているいちごですが、いちごには様々な栄養が含まれています。いちごはビタミンCが豊富で葉酸も多く含まれています。 また、ポリフェノールの一種であるアントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり、目の疲れを予防したりする効果もあります。 いちごはへたの部分よりも先の方が甘いので、へたのほうから食べると最後により甘く感じます。 食べるときはへたを取らずに洗ってから、手でへたを取り除いて食べると、ビタミンCがあまり失われずに食べることが出来ます。 いちごは一度に5〜6個、一日に1パックくらいが目安だと言われています。			マロニー和風炒め あじフライ	豚ロース味噌だれ焼 たけのこ昆布煮 黒酢肉団子	
エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.4 g			エネルギー 322 kcal 蛋白質 30.5 g 食塩 3.0 g		
5	6	7	8	9	10
こどもの日	振替休日	キャベツメンチカツ ホッケ塩焼	豚肉生姜焼 アジフライ	ささみカツ さわら味噌漬焼	鯖みりん醤油漬け焼 竹輪天ぷら
		たこさつま・がんも煮 厚焼玉子	五目ひじき煮 南瓜煮	ビーフンソテー 黒酢肉団子	切干大根金平 鶏野菜つみれ焼
エネルギー 380 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 4.0 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 33.0 g 食塩 3.7 g		
12	13	14	15	16	17
鶏味噌漬焼 いかカツ	炭火つくね焼き えび大葉チーズフライ	ヒレカツ・エビフライ 四川しゅうまい	鶏竜田揚げ油淋鶏ソースかけ イカ味噌漬焼	豚すき煮 お好み海鮮さつま	チキンカツ とうふ野菜ハンバーグ
大根・竹輪煮 ハムソテー	チャブチェ 厚焼玉子	切干大根金平 魚の照焼	がんも・ふき煮物 オムレツ	ポテトカレー風味金平 豆腐揚げ	五目ひじき煮 海鮮シューマイ
エネルギー 395 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 4.2 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 4.3 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.9 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 3.8 g
19	20	21	22	23	24
ロースとんかつ ます塩焼	鶏照焼 菜の花からし和えコロッケ	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら	豚肉みそだれ焼 アジフライ	シルバー西京漬焼 五目炊込ごはん	カルボナーラソースハンバーグ カジキマグロカツ
マロニー中華炒め 焼こんにゃく	大根・竹輪煮 厚焼生姜焼	軟骨入りつくね焼 ポテトカレー風味金平 厚焼玉子	いか中華麺炒め 南瓜煮	春巻 五目ひじき煮 照焼肉団子	白滝挽肉炒め 厚焼玉子
エネルギー 402 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 314 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 4.1 g
26	27	28	29	30	31
鶏竜田揚げ あじ塩焼	ヒレカツ・エビフライ つくね焼	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼	チキンソテー トマト野菜ソース	鯖塩焼 四川しゅうまい	さわらムニエル カニクリームコロッケ
切干大根金平 海鮮シューマイ	蓮根金平（カレー風味） さつま揚げ生姜焼	チャブチェ がんも煮	法蓮草玉子焼 ポテト金平 あじフライ	ささみフライ 大根・竹輪煮 南瓜煮	すき昆布煮 鶏野菜つみれ焼
エネルギー 469 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 345 kcal 蛋白質 29.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.6 g



御料理 武蔵野

（協同組合武蔵野給食センター）

TEL (0120)634-055

FAX (0120)634-056

HPは



献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。
ごはんの栄養素は以下の通りです。

	エネルギー	たんぱく質	食塩
白米	小盛 320kcal	5.5g	—
	普通 412kcal	7.0g	—
	大盛 481kcal	8.2g	—
七福米	小盛 320kcal	5.7g	—
	普通 407kcal	7.2g	—
	大盛 480kcal	8.6g	—
炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

- ・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、午後1時までにお召し上がりください。

最新の食品衛生管理手法を導入し安全、安心、清潔を実践した
最新設備にて、絶対に食中毒は出さない信念でお弁当をお届けします。