



月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
南瓜挽肉フライ 野菜入つみれ ほうれん草コーンソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 10.1g	白身魚バター風味焼 ハッシュドポテト ビーフソテー 野菜入鶏つくね・フロッキー みかん缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 14.3g	豚肉の甘辛煮 花形人参煮 竹輪天ぷら 野菜餃子 アロ缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 15.4g	チキンケチャップ焼 星のコロッケ・フロッキー もやしピーマンソテー さつまいも揚げ煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 452kcal 蛋白質 14.4g	ヒレカツ 焼南瓜 フロッキーコーン人参ソテー 豆腐焼売 ピーク缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 12.3g
13	14	15	16	17
 成人の日	ハンバーグ コーンボールフライ 小松菜人参ソテー がんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 12.5g	焼そば 焼ウインナー 粉ふき芋・フロッキー 揚げ焼売 いちごジャム 食パン エネルギー 376kcal 蛋白質 12.1g	メンチカツ 野菜豆腐焼 マカロニナポリタン 人参煮・フロッキー 洋なし缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 10.6g	鮭夕焼 大豆ナゲット 肉ニラもやし炒め ポーク焼売 アロ缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 16.5g
20	21	22	23	24
かつおカツ 照焼肉団子 フロッキーコーン人参ソテー 焼売 ピーク缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 12.6g	チキンたれ焼 えび揚げ餃子 ほうれん草コーンソテー 人参さつまいも・ふきの煮物 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 13.6g	肉じゃが煮 フロッキー とうもろこしつみみ揚げ焼 野菜かき揚げ パイン缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 9.7g	さわら照焼 鶏の唐揚げ もやしピーマンソテー 南瓜煮・フロッキー アロ缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 16.8g	はんぺんチーズフライ ミートボール コーンもやしキャベツソテー 高野豆腐煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 443kcal 蛋白質 11.4g
27	28	29	30	31
鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 小松菜コーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 10.6g	かじきまぐろ照焼 揚げ餃子 フロッキーコーン人参ソテー えびボール煮 ピーク缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 15.1g	豚焼肉 フロッキー 人参もやしキャベツソテー 魚肉ソーセージ天ぷら りんごダイス缶 菜めしご飯 エネルギー 437kcal 蛋白質 15.5g	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 がんも煮・フロッキー うぐいす豆 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 11.8g	チキンカツ 焼ポテト ほうれん草人参ソテー コーン焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 11.3g

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されています。
 早寝、早起き、規則正しく食事をする事は、お正月休みの体を整え、正しいリズムを刻んでくれます。



- ※ 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、その日の給食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

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、お召し上りの際十分にご注意ください。



1月6～10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	らんご	オレシ	ばなな	あわび	まつたけ	くらげ	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				
6月	南瓜挽肉フライ			○							○			○																						
	野菜入つみれ			○										○																○						
	ほうれん草コーンソテー			○										○													○									
	鶏ごぼう巻き・ふきの煮物			○								○		○																○						
	洋なし缶																																			
	鮭ふりかけご飯	○	○	○											○		○											○								
7火	白身魚バター風味焼		○	○										○																	○					
	ハッシュドポテト			○										○																						
	ビーフソテー			○										○														○								
	野菜入鶏つくね・ブロッコリー			○								○		○								○														
	みかん缶																																			
	ご飯																																			
8水	豚肉の甘辛煮			○							○			○																	○					
	花形人参煮			○										○																	○					
	竹輪天ぷら			○										○																		○				
	野菜餃子			○							○			○													○									
	アロエ缶																																			
	ご飯			○																																
9木	チキンケチャップ焼			○								○		○								○														
	星のコロケ・ブロッコリー			○							○	○		○																						
	もやしビーマンソテー			○										○														○								
	さつま揚げ煮			○										○																		○				
	りんごダイス缶																					○														
	ご飯																																			
10金	ヒレカツ			○							○			○																						
	焼南瓜													○																						
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○														○								
	豆腐焼売			○										○																		○				
	ピーチ缶																		○																	
	玉子ふりかけご飯	○	○	○									○	○														○			○					
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14～17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	せも	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	くらげ	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			
14 火	ハンバーグ（ハンバーグソース）			○						(○)	○	○		○							(○)														
	コーンポルフライ		○	○										○																					
	小松菜人参ソテー			○										○																					
	がんも煮			○										○																	○				
	パイン缶																																		
	ご飯																																		
15 水	焼そば			○										○																					
	焼ウインナー			○						○	○			○																					
	粉ふき芋・ブロッコリー																																		
	揚げ焼売			○								○		○																					
	いちごジャム																																		
	食パン			○																															
16 木	メンチカツ			○								○	○	○																					
	野菜豆腐焼			○										○																					
	マカロニナポリタン			○										○																					
	人参煮・ブロッコリー			○										○																					
	洋なし缶																																		
	おかかふりかけご飯	○	○	○									○	○													○								
17 金	鮭汐焼																○																		
	大豆ナゲット			○										○																					
	肉ニラもやし炒め			○								○		○													○								
	ポーク焼売			○								○		○																					
	アロエ缶																																		
	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。

1月20～24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	らんじ	オレシ	ばなな	あわび	まつたけ	ごぼう	ごま	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						
20 月	かつおカツ			○										○																								
	照焼肉団子			○							○	○		○																								
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○											
	焼売			○							○			○																								
	ピーチ缶																	○																				
	玉子ふりかけご飯	○	○	○									○		○													○										
21 火	チキンたれ焼			○								○		○								○						○										
	えび揚げ餃子			○				○			○			○														○										
	ほうれん草コーンソテー			○										○													○											
	人参さつま煮・ふきの煮物			○										○																								
	りんごダイス缶																					○																
	ご飯																																					
22 水	肉じゃが煮			○							○			○																								
	ブロッコリー													○																								
	とうもろこしつまみ揚げ焼			○										○																								
	野菜かき揚げ			○										○																								
	パイン缶																																					
	ご飯																																					
23 木	さわら照焼			○										○																								
	鶏の唐揚げ			○								○		○																								
	もやしピーマンソテー			○										○														○										
	南瓜煮・ブロッコリー			○										○																								
	アロエ缶																																					
	ご飯																																					
24 金	はんぺんチーズフライ	○	○	○										○																								
	ミートボール			○							○	○		○																								
	コーンもやしキャベツソテー			○										○														○										
	高野豆腐煮			○										○																								
	みかん缶																																					
	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27～31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	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	りんご	オレシ	ばなな	あわび	まつたけ	ごぼう	ごま	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				
27月	鶏の竜田揚げ			○								○		○																						
	花しんじょう焼			○										○	○																					
	小松菜コーンソテー			○										○													○									
	竹輪煮			○							○			○																						
	洋なし缶 ご飯																																			
28火	かじきまぐろ照焼			○										○																						
	揚げ餃子			○							○	○		○																						
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○									
	えびボール煮			○				○			○	○		○																						
	ピーチ缶 玉子ふりかけご飯	○	○	○									○	○				○									○									
29水	豚焼肉			○							○			○							○						○									
	ブロッコリー																																			
	人参もやしキャベツソテー			○										○													○									
	魚肉ソーセージ天ぷら			○					○					○		○																				
	りんごダイス缶 菜めしご飯													○							○															
30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			○										○													○									
	がんも煮・ブロッコリー			○										○																						
	うぐいす豆 ご飯																																			
31金	チキンカツ			○								○		○																						
	焼ポテト													○																						
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○									
	コーン焼売			○							○			○																						
	パイン缶 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 6	火 7	水 8	木 9	金 10
南瓜挽肉フライ 野菜入つみれ ほうれん草コーンソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 10.0g 13	白身魚ソテー ハッシュドポテト ビーフソテー 野菜入鶏つくね・フロッキー みかん缶 ご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 14.3g 14	豚肉の甘辛煮 花形人参煮 竹輪天ぷら 野菜餃子 アロ缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 15.4g 15	千キンケチャップ焼 星のコロッケ・フロッキー もやしピーマンソテー さつま揚げ煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 452kcal 蛋白質 14.4g 16	ヒレカツ 焼南瓜 フロッキーコーン人参ソテー 豆腐焼売 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 12.1g 17
20	ハンバーグ ハッシュドポテト 小松菜人参ソテー がんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 11.7g 21	焼そば 焼ウインナー 粉ふき芋・フロッキー 揚げ焼売 いちごジャム 食パン エネルギー 376kcal 蛋白質 12.1g 22	メンチカツ 野菜豆腐焼 マカロニナポリタン 人参煮・フロッキー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 10.4g 23	鮭夕焼 大豆ナゲット 肉ニラもやし炒め ポーク焼売 アロ缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 16.4g 24
かつおカツ 照焼肉団子 フロッキーコーン人参ソテー 焼売 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 12.4g 27	千キンたれ焼 えび揚げ餃子 ほうれん草コーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 13.6g 28	肉じゃが煮 フロッキー どうもろこしつみ揚げ焼 野菜かき揚げ パイン缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 9.7g 29	さわら照焼 鶏の唐揚げ もやしピーマンソテー 南瓜煮・フロッキー アロ缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 16.8g 30	まぐろカツ ミートボール コーンもやしキャベツソテー 高野豆腐煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 12.2g 31
鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 小松菜コーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 10.6g 27	かじきまぐろ照焼 揚げ餃子 フロッキーコーン人参ソテー えびボール煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 397kcal 蛋白質 14.9g 28	豚焼肉 フロッキー 人参もやしキャベツソテー 魚肉ソーセージ天ぷら りんごダイス缶 菜めしご飯 エネルギー 437kcal 蛋白質 15.5g 29	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 がんも煮・フロッキー うぐいす豆 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 11.8g 30	千キンカツ 焼ポテト ほうれん草人参ソテー コーン焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 11.3g 31

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動く体内時計があるとされています。
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。



- ※ 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

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。



1月6～10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					
6	月	南瓜挽肉フライ			○							○			○																							
		野菜入つみれ			○											○																○						
		ほうれん草コーンソテー			○											○													○									
		鶏ごぼう巻き・ふきの煮物			○									○		○																○						
		洋なし缶																																				
		ご飯																																				
7	火	白身魚ソテー			○										○																	○						
		ハッシュドポテト			○											○																						
		ビーフソテー			○											○													○									
		野菜入鶏つくね・ブロッコリー			○									○		○								○														
		みかん缶																																				
ご飯																																						
8	水	豚肉の甘辛煮			○							○			○																		○					
		花形人参煮			○											○																		○				
		竹輪天ぷら			○											○																			○			
		野菜餃子			○								○			○													○									
		アロエ缶																																				
		ご飯			○																																	
9	木	チキンケチャップ焼			○								○		○								○															
		星のコロケ・ブロッコリー			○								○	○		○																						
		もやしビーマンソテー			○											○													○									
		さつま揚げ煮			○											○																						
		りんごダイス缶																						○														
		ご飯																																				
10	金	ヒレカツ			○							○			○																							
		焼南瓜														○																						
		ブロッコリーコーン人参ソテー			○											○													○									
		豆腐焼売			○											○																						
		ピーチ缶																			○																	
		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14～17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	らんご	オレシ	ばなな	あわび	まつたけ	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					
14	火	ハンバーグ（ハンバーグソース）			○						(○)	○	○		○							(○)																
		ハッシュドポテト			○											○																						
		小松菜人参ソテー			○											○																						
		がんも煮			○											○																						
		パイン缶														○																						
		ご飯																																				
15	水	焼きそば			○							○			○																							
		焼ウインナー			○						○	○				○																						
		粉ふき芋・ブロッコリー																																				
		揚げ焼売			○								○			○																						
		いちごジャム																																				
		食パン			○																																	
16	木	メンチカツ			○							○	○		○																							
		野菜豆腐焼			○											○																						
		マカロニナポリタン			○											○																						
		人参煮・ブロッコリー			○											○																						
		洋なし缶																																				
		ご飯																																				
17	金	鮭夕焼																○																				
		大豆ナゲット			○											○																						
		肉ニラもやし炒め			○								○			○																						
		ポーク焼売			○								○			○																						
		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。

1月20～24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						
20月	かつおカツ			○										○																								
	照焼肉団子			○							○	○		○																								
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○											
	焼売			○							○			○																								
	ピーチ缶																	○																				
	ご飯																																					
21火	チキンたれ焼			○								○		○														○										
	えび揚げ餃子			○				○			○			○														○										
	ほうれん草コーンソテー			○										○													○											
	人参さつま煮・ふきの煮物			○										○																								
	りんごダイス缶																					○																
	ご飯																																					
22水	肉じゃが煮			○							○			○																								
	ブロッコリー													○																								
	とうもろこしつみ揚げ焼			○										○																								
	野菜かき揚げ			○										○																								
	パイン缶																																					
	ご飯																																					
23木	さわら照焼			○										○																								
	鶏の唐揚げ			○								○		○																								
	もやしピーマンソテー			○										○													○											
	南瓜煮・ブロッコリー			○										○																								
	アロエ缶																																					
	ご飯																																					
24金	まぐろカツ			○										○																								
	ミートボール			○							○	○		○																								
	コーンもやしキャベツソテー			○										○													○											
	高野豆腐煮			○										○																								
	みかん缶																																					
	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27～31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	らいし	オレシ	ばなな	あわび	まじだけ	ごん	じゆ	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						
27月	鶏の竜田揚げ			○								○		○																								
	花しんじょう焼			○										○	○																							
	小松菜コーンソテー			○										○													○											
	竹輪煮			○								○		○																								
	洋なし缶																																					
	ご飯																																					
28火	かじきまぐろ照焼			○										○																								
	揚げ餃子			○							○	○		○																								
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○											
	えびボール煮			○				○			○	○		○																								
	ピーチ缶																	○																				
	ご飯																																					
29水	豚焼肉			○							○			○														○										
	ブロッコリー													○														○										
	人参もやしキャベツソテー			○										○														○										
	魚肉ソーセージ天ぷら			○					○					○		○																						
	りんごダイス缶																																					
	菜めしご飯														○																							
30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			○										○														○										
	がんも煮・ブロッコリー			○										○																								
	うぐいす豆																																					
	ご飯																																					
31金	チキンカツ			○								○		○																								
	焼ポテト													○																								
	ほうれん草人参ソテー			○										○														○										
	コーン焼売			○							○			○																								
	パイン缶																																					
	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。