

夏休み 学童ランチ献立明細表

日	曜	献立名	エネルギー (kcal)	卵	乳および乳製品	えび	かに	山芋	ごま (ごま油含む)
7/17	金	白身魚フライ、タルタルソース、豚ロース味噌漬焼き、小松菜ソテー 白滝挽肉炒め、肉団子、ごはん	670	タルタルソース	豚ロース味噌漬焼き 肉団子 小松菜ソテー 白滝挽肉炒め				小松菜ソテー 白滝挽肉炒め
7/21	火	鶏唐揚げ、焼きそば、だし巻き玉子、ブロッコリー 焼じゃが、パイン缶、ごはん	752	だし巻き玉子	鶏唐揚げ 焼きそば だし巻き玉子	焼きそば			焼きそば
7/22	水	豚肉春雨甘辛炒め(錦糸卵・いんげん) ハム天ぷら、南瓜煮、ごはん	642	豚肉春雨甘辛炒め (錦糸卵)	豚肉春雨甘辛炒め ハム天ぷら				豚肉春雨甘辛炒め
7/23	木	トマト煮込みハンバーグ、スパゲティソテー、ウインナー、ブロッコリー エビカツ、大学芋、ごはん	725		トマト煮込みハンバーグ スパゲティソテー ウインナー	エビカツ			大学芋
7/24	金	チキンステーキ、厚焼玉子、法蓮草コーンソテー、コロッケ しゅうまい、ごはん	583	チキンステーキ 厚焼玉子	チキンステーキ 法蓮草コーンソテー しゅうまい				法蓮草コーンソテー しゅうまい
7/27	月	白身魚フライ、タルタルソース、豚ロース味噌漬焼き、小松菜ソテー 白滝挽肉炒め、肉団子、ごはん	670	タルタルソース	豚ロース味噌漬焼き 肉団子 小松菜ソテー 白滝挽肉炒め				小松菜ソテー 白滝挽肉炒め
7/28	火	豚肉マロニーカレー風味炒め、ハム入り玉子焼、ブロッコリー ちくわ天ぷら、がんも煮、ごはん	654	ハム入り玉子焼	豚肉マロニーカレー風味炒め ハム入り玉子焼				豚肉マロニーカレー風味炒め がんも煮
7/29	水	ハンバーグ、エビフライ、法蓮草ソテー、スパゲティサラダ、蒸しじゃが とうもろこしすりみ焼、ごはん	729	スパゲティサラダ	ハンバーグ 法蓮草ソテー	エビフライ			法蓮草ソテー
7/30	木	チキンチーズフライ、四川しゅうまい、マカロニポリタン ブロッコリー、ポテトサラダ、南瓜煮、ごはん	703	四川しゅうまい ポテトサラダ	チキンチーズフライ マカロニポリタン ポテトサラダ	四川しゅうまい	四川しゅうまい		四川しゅうまい
7/31	金	照り焼き肉団子、いか味噌焼、小松菜入り焼きうどん 蓮根カレー風味金平、ポテトフライ、ごはん	651	照り焼き肉団子 小松菜入り焼きうどん	照り焼き肉団子 小松菜入り焼きうどん 蓮根カレー風味金平				照り焼き肉団子 いか味噌焼 小松菜入り焼きうどん 蓮根カレー風味金平
8/3	月	鶏唐揚げ、焼きそば、だし巻き玉子、ブロッコリー 焼じゃが、パイン缶、ごはん	752	だし巻き玉子	鶏唐揚げ 焼きそば だし巻き玉子	焼きそば			焼きそば
8/4	火	豚肉春雨甘辛炒め(錦糸卵・いんげん) ハム天ぷら、南瓜煮、ごはん	642	豚肉春雨甘辛炒め (錦糸卵)	豚肉春雨甘辛炒め ハム天ぷら				豚肉春雨甘辛炒め
8/5	水	トマト煮込みハンバーグ、スパゲティソテー、ウインナー、ブロッコリー エビカツ、大学芋、ごはん	725		トマト煮込みハンバーグ スパゲティソテー ウインナー	エビカツ			大学芋
8/6	木	チキンステーキ、厚焼玉子、法蓮草コーンソテー、コロッケ しゅうまい、ごはん	583	チキンステーキ 厚焼玉子	チキンステーキ 法蓮草コーンソテー しゅうまい				法蓮草コーンソテー しゅうまい
8/7	金	白身魚フライ、タルタルソース、豚ロース味噌漬焼き、小松菜ソテー 白滝挽肉炒め、肉団子、雑穀米入りごはん	670	タルタルソース	豚ロース味噌漬焼き 肉団子 小松菜ソテー 白滝挽肉炒め				小松菜ソテー 白滝挽肉炒め
8/10	月	豚肉マロニーカレー風味炒め、ハム入り玉子焼、ブロッコリー ちくわ天ぷら、がんも煮、ごはん	654	ハム入り玉子焼	豚肉マロニーカレー風味炒め ハム入り玉子焼				豚肉マロニーカレー風味炒め がんも煮
8/12	水	ハンバーグ、エビフライ、法蓮草ソテー、スパゲティサラダ、蒸しじゃが とうもろこしすりみ焼、ごはん	729	スパゲティサラダ	ハンバーグ 法蓮草ソテー	エビフライ			法蓮草ソテー
8/13	木	チキンチーズフライ、四川しゅうまい、マカロニポリタン ブロッコリー、ポテトサラダ、南瓜煮、ごはん	703	四川しゅうまい ポテトサラダ	チキンチーズフライ マカロニポリタン ポテトサラダ	四川しゅうまい	四川しゅうまい		四川しゅうまい
8/14	金	照り焼き肉団子、いか味噌焼、小松菜入り焼きうどん 蓮根カレー風味金平、ポテトフライ、ごはん	651	照り焼き肉団子 小松菜入り焼きうどん	照り焼き肉団子 小松菜入り焼きうどん 蓮根カレー風味金平				照り焼き肉団子 いか味噌焼 小松菜入り焼きうどん 蓮根カレー風味金平
8/17	月	鶏唐揚げ、焼きそば、だし巻き玉子、ブロッコリー 焼じゃが、パイン缶、ごはん	752	だし巻き玉子	鶏唐揚げ 焼きそば だし巻き玉子	焼きそば			焼きそば
8/18	火	豚肉春雨甘辛炒め(錦糸卵・いんげん) ハム天ぷら、南瓜煮、ごはん	642	豚肉春雨甘辛炒め (錦糸卵)	豚肉春雨甘辛炒め ハム天ぷら				豚肉春雨甘辛炒め
8/19	水	トマト煮込みハンバーグ、スパゲティソテー、ウインナー、ブロッコリー エビカツ、大学芋、ごはん	725		トマト煮込みハンバーグ スパゲティソテー ウインナー	エビカツ			大学芋
8/20	木	チキンステーキ、厚焼玉子、法蓮草コーンソテー、コロッケ しゅうまい、ごはん	583	チキンステーキ 厚焼玉子	チキンステーキ 法蓮草コーンソテー しゅうまい				法蓮草コーンソテー しゅうまい
8/21	金	白身魚フライ、タルタルソース、豚ロース味噌漬焼き、小松菜ソテー 白滝挽肉炒め、肉団子、ごはん	670	タルタルソース	豚ロース味噌漬焼き 肉団子 小松菜ソテー 白滝挽肉炒め				小松菜ソテー 白滝挽肉炒め
8/24	月	豚肉マロニーカレー風味炒め、ハム入り玉子焼、ブロッコリー ちくわ天ぷら、がんも煮、ごはん	654	ハム入り玉子焼	豚肉マロニーカレー風味炒め ハム入り玉子焼				豚肉マロニーカレー風味炒め がんも煮
8/25	火	ハンバーグ、エビフライ、法蓮草ソテー、スパゲティサラダ、蒸しじゃが とうもろこしすりみ焼、ごはん	729	スパゲティサラダ	ハンバーグ 法蓮草ソテー	エビフライ			法蓮草ソテー
8/26	水	チキンチーズフライ、四川しゅうまい、マカロニポリタン ブロッコリー、ポテトサラダ、南瓜煮、ごはん	703	四川しゅうまい ポテトサラダ	チキンチーズフライ マカロニポリタン ポテトサラダ	四川しゅうまい	四川しゅうまい		四川しゅうまい
8/27	木	照り焼き肉団子、いか味噌焼、小松菜入り焼きうどん 蓮根カレー風味金平、ポテトフライ、ごはん	651	照り焼き肉団子 小松菜入り焼きうどん	照り焼き肉団子 小松菜入り焼きうどん 蓮根カレー風味金平				照り焼き肉団子 いか味噌焼 小松菜入り焼きうどん 蓮根カレー風味金平
8/28	金	鶏唐揚げ、焼きそば、だし巻き玉子、ブロッコリー 焼じゃが、パイン缶、ごはん	752	だし巻き玉子	鶏唐揚げ 焼きそば だし巻き玉子	焼きそば			焼きそば
8/31	月	豚肉春雨甘辛炒め(錦糸卵・いんげん) ハム天ぷら、南瓜煮、ごはん	642	豚肉春雨甘辛炒め (錦糸卵)	豚肉春雨甘辛炒め ハム天ぷら				豚肉春雨甘辛炒め
9/1	火	トマト煮込みハンバーグ、スパゲティソテー、ウインナー、ブロッコリー エビカツ、大学芋、ごはん	725		トマト煮込みハンバーグ スパゲティソテー ウインナー	エビカツ			大学芋
9/2	水	チキンステーキ、厚焼玉子、法蓮草コーンソテー、コロッケ しゅうまい、ごはん	583	チキンステーキ 厚焼玉子	チキンステーキ 法蓮草コーンソテー しゅうまい				法蓮草コーンソテー しゅうまい
9/3	木	白身魚フライ、タルタルソース、豚ロース味噌漬焼き、小松菜ソテー 白滝挽肉炒め、肉団子、ごはん	670	タルタルソース	豚ロース味噌漬焼き 肉団子 小松菜ソテー 白滝挽肉炒め				小松菜ソテー 白滝挽肉炒め
9/4	金	豚肉マロニーカレー風味炒め、ハム入り玉子焼、ブロッコリー ちくわ天ぷら、がんも煮、ごはん	654	ハム入り玉子焼	豚肉マロニーカレー風味炒め ハム入り玉子焼				豚肉マロニーカレー風味炒め がんも煮

・そば、ピーナツを含む食品は使用しておりません。・油、調味料は共用しておりアレルギー物質を含む場合がございますので微量の混入でもアレルギーを引き起こす恐れのある方は、医師にご相談下さい。

・使用している海苔、わかめはえび、かにの生息域で採取されています。

・加工食品を使用する際は成分表にて原材料を確認しておりますが、特定原材料7品目(乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに)以外の原材料は、表示されていない場合があります。また、原材料の『畜肉エキス』野菜エキス』など詳細が特定出来ないものに関しては、アレルギー表への表記をしていません。

・加工食品の場合、同じ製造工場内でアレルギー対象食品が生産されていることがあります。また、当センター内でもそれらを使った調理をしておりますので微量の混入でもアレルギーを引き起こす恐れのある方は、医師にご相談下さい。

お料理 むさしの
(協同組合武蔵野給食センター)
TEL 042-634-055
FAX 042-634-056
HP: <http://www.oryouri-musashino.jp>