

# 2025年 7月武蔵野東小学校献立表

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
		<b>【パンランチ】</b> プルマンベリー(ミニ食パン) クロワッサン ビーフメンチカツ ソース小袋 焼きそば ナゲット・ウインナー カレーポトフ <b>ジョア(ブルーベリー)</b> <b>オレンジ(生)</b>	<b>【鯖竜田揚げランチ】</b> わかめご飯 鯖竜田揚げ 炙り焼きチキン・サラダ菜 かぶのそぼろ煮 ブロッコリーとエビのサラダ 笹かま・厚焼玉子 豚汁 <b>メロン(生)</b>	<b>【冷やし中華】</b> チキン照り焼き 錦糸玉子・青梗菜 かにかまぼこ 黒花豆甘煮 中華めん・スープ ゴボウサラダ(小松菜・コーン) <b>ヤマザキ バター香るフィナンシェ</b> <b>ミックスフルーツ(生)</b> <b>(アメリカンチェリー、パイナップル)</b>
		エネルギー 906kcal 蛋白質 26.2g	エネルギー 834kcal 蛋白質 24.8g	エネルギー 778kcal 蛋白質 28.7g
7	8	9	10	11
<b>【ムニエルランチ】</b> 白ご飯・ふりかけ小袋(のりたま) マスのムニエル・タルタルソース小袋 肉焼売・千キャベツ ハートのクロック・若竹煮 チキンハニーマスタードサラダ 欧風バイク・エッグ・コーン みそ汁 <b>りんご(生)</b>	<b>【焼うどん】</b> ポテトサラダ (ブロッコリー、レタス、枝豆) <b>ヤマザキ りんごのパイ</b> <b>ミックスフルーツ(生)</b> <b>(ゴールドキウイ、オレンジ)</b>	<b>【パンランチ】</b> ミニクロワッサン・黒糖ロール ロールパン・いちごジャム 鶏竜田揚げ ラタトゥイユ ポテトコーンサラダ ホタテ風味フライ わかめスープ <b>ジョア(ストロベリー)</b> <b>パイナップル(生)</b>	<b>【ブルコギ風ランチ】</b> 白ご飯 ブルコギ風 サラダ菜・ミートボール フライドポテト 春雨サラダ・チーズ チンゲン菜ナムル みそ汁 <b>すいか(生)</b>	<b>【ピラフ】</b> 法蓮草蒸し鶏サラダ (シーザードレッシングかけ) <b>ヤマザキ シュガーベルギーワッフル</b> <b>ぶどう(生)</b>
エネルギー 856kcal 蛋白質 25.0g	エネルギー 834kcal 蛋白質 18.8g	エネルギー 910kcal 蛋白質 27.1g	エネルギー 855kcal 蛋白質 25.3g	エネルギー 951kcal 蛋白質 24.8g
14	15	16	17	18
<b>【ハンバーグランチ】</b> 白ご飯 ハンバーグBBQソース 目玉焼き風オムレツ 千キャベツ ビーフンカレー炒め 海藻サラダ 中華ポテト・チーズ みそ汁 <b>すいか(生)</b>	<b>【トマトカレーライス】</b> スパゲティサラダ (焼コーン、ブロッコリー) <b>グリコフッシュンプリン</b> <b>りんご(生)</b>	<b>【パンランチ】</b> チーズロール・バターロール カスタードロール いちごジャム小袋 照り焼きチキン・ウインナー フラワーサラダ・ナポリタン 玉子スープ <b>ジョア(ブルーベリー)</b> <b>ミックスフルーツ(生)</b> <b>(アメリカンチェリー、パイナップル)</b>	<b>【ヒレカツランチ】</b> 白ご飯・ふりかけ小袋(かつお) ヒレカツ・千キャベツ ゴマとんかつソース小袋 ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ カニしぐれフライ ロール玉子焼き(ツナマヨ) みそ汁 <b>オレンジ(生)</b>	<b>【ミートソースランチ】</b> スパゲティ クロワッサン エビカツ・ソース小袋 ウインナー・ブロッコリー 大豆とひじきのゴマサラダ ミートソース <b>ヤマザキ バター香るフィナンシェ</b> <b>メロン(生)</b>
エネルギー 841kcal 蛋白質 23.3g	エネルギー 1013kcal 蛋白質 24.3g	エネルギー 916kcal 蛋白質 25.3g	エネルギー 850kcal 蛋白質 25.4g	エネルギー 998kcal 蛋白質 26.7g
21	22	23	24	25
<b>海の日</b>	ハッシュドポーク 春雨中華サラダ (コーン・ブロッコリー) <b>ヤマザキ 香るふんわりバームクーヘン</b> <b>パイナップル(生)</b>	<b>【パンランチ】</b> 小豆パン・バターロール ミニクロワッサン いちごジャム小袋 チーズチキンカツ・ソース小袋 ジャーマンポテト・チーズ シェルマカニ玉子サラダ ビーフコンソメスープ <b>ジョア(ストロベリー)</b> <b>ぶどう(生)</b>	<b>【鶏唐揚げランチ】</b> 雑穀ご飯 鶏の唐揚げ・千キャベツ エビフライ・ソース小袋 厚揚げと大根煮 ほうれん草のおかか和え ミカヅキ磯のり・プチ肉まん けんちん汁 <b>すいか(生)</b>	
	エネルギー 1228kcal 蛋白質 31.9g	エネルギー 885kcal 蛋白質 27.2g	エネルギー 831kcal 蛋白質 23.4g	

**Cocotto**

株式会社 ココット  
TEL 042(460)5530

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