

# 2025年 7月武藏野東小学校献立表

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
		<p>【パンランチ】 ブルマンベリー(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(フルーベリー) オレンジ(生)</b></p> <p>エネルギー 906kcal 蛋白質 26.2g</p>	<p>【鰯竜田揚げランチ】 わかめご飯 鰯竜田揚げ 炙り焼きチキン・サラダ菜 かぶのそぼろ煮 プ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></p> <p>エネルギー 834kcal 蛋白質 24.8g</p>	<p>【冷やし中華】 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 ミックスフルーツ(生) (アメリカンチリー、パイン)</b></p> <p>エネルギー 778kcal 蛋白質 28.7g</p>
7	8	9	10	11
【ムニエルランチ】 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 肉焼壳・千キヤベツ ハートのコロッケ・若竹煮 チキンハニーマスター・サラダ 欧風ベイクドエッグ・コーン みそ汁 <b>りんご(生)</b>	【焼うどん】 ボテトサラダ (プロッコリー、レタス、枝豆)  <b>ヤマザキ りんごのパイ ミックスフルーツ(生) (ゴールドキウイ、オレンジ)</b>	【パンランチ】 ミニクロワッサン・黒糖ロール ロールパン・いちごジャム 鰯竜田揚げ ラタトウイユ 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) パイン(生)</b>	【ブルコギ風ランチ】 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>	【ピラフ】 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 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
【ハンバーグランチ】 白ご飯 ハンバーグBBQソース 目玉焼き風オムレツ 千キヤベツ 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>	【トマトカレーライス】 スペゲティサラダ (焼コーン、プロッコリー)  <b>グリコッシュチキンブラン りんご(生)</b>	【パンランチ】 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(フルーベリー) ミックスフルーツ(生) (アメリカンチリー、パイン)</b>	【ヒレカツランチ】 白ご飯・ふりかけ小袋(かつお) ヒレカツ・千キヤベツ ゴマとんかつソース小袋 ほうれん草ソテー <sup>1</sup> 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>	【ミートソースランチ】 スペゲティ クロワッサン エビカツ・ソース小袋 ウインナー・プロッコリー 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 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・プロッコリー)  <b>ヤマザキ 香るふんわりバームクーヘン パイン(生)</b>	【パンランチ】 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 シェルマカロニ玉子サラダ ピーフコンソメスープ <b>ジョア(ストロベリー) ぶどう(生)</b>	【鶏唐揚げランチ】 雑穀ご飯 鶏の唐揚げ・千キヤベツ 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 ニッキップ 磯のり・チチ肉まん 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

