

# 6月のリクエスト弁当

平成28年6月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー
1 木	鶏むね肉のチキン南蛮・ゴボウサラダ・茄子とエリンギのボン酢炒め・鯖の照り焼き・シューマイ	エネルギー 886kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 36.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵(つなぎ)・ごま
2 金	豚肉と卵とキクラゲの炒め物・春巻き・春雨サラダ・肉団子・タラの唐揚げ・水菜と油揚げの煮びたし	エネルギー 828kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.5 g 食塩 2.7 g	小麦・卵
5 月	チキンチーズ焼き・オニオンリングフライ・ロールキャベツ・シシャモフライ・南瓜サラダ・人参とコーンのバター醤油炒め	エネルギー 816kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 22.7 g 食塩 3.7 g	小麦・卵(つなぎ)・乳
6 火	牛肉の中華炒め・ニラ玉・鯖の塩焼き・ポテトサラダ・ひじきコロッケ・もやしのゆかり和え	エネルギー 825kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 27.8 g 食塩 2.6 g	小麦・卵
7 水	ゆで豚おろしボン酢・茄子の生姜醤油・オクラのおかか和え・卵サラダ・鯖の胡麻焼き・ハムカツ	エネルギー 798kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・マヨネーズ
8 木	チキンカツ・豆腐と水菜のサラダ・ますのピカタ・トマトの胡麻和え・ベビー帆立の甘辛煮・ほうれん草と桜海老香り炒め	エネルギー 835kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 34.4 g 食塩 3.2 g	小麦・卵(つなぎ)・ごま・えび・ほうれん草
16 金	エビフライとハンバーグ・ミニオムレツ・小松菜とツナの炒め物・ハムと胡瓜のサラダ・白身魚フライ	エネルギー 839kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・エビ
19 月	牛焼肉・揚げじゃがの磯部和え・ハムのネギ焼き・がんもと人参の煮物・ツナマヨコーンサラダ・鯖の幽庵焼き	エネルギー 815kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.5 g 食塩 3.2 g	マヨネーズ

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
20 火	鶏肉のチンジャオロース・揚げ餃子・鯖の酒蒸し・コールスロー・玉子焼き・切り干し大根	エネルギー 825kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 27.8 g 食塩 2.6 g	小麦・卵・マヨネーズ
21 水	照り焼きハンバーグ・貝柱フライ・鯖のネギ味噌焼き・ひじき煮・タラモサラダ・ほうれん草ゆかり和え	エネルギー 802kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵(つなぎ)・ほうれん草
22 木	豚の竜田揚げ・鯖のマヨネーズ焼き・揚げ茄子サラダ・目玉焼きフライ・青梗菜とハムの炒め物・里芋の煮っころがし	エネルギー 845kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 33.7 g 食塩 2.2 g	小麦・卵・マヨネーズ
23 金	鶏のフリットマトソース・ホキのソテー・コーンサラダ・メンチカツ・さつま揚げの煮物・オクラとわかめの和え物	エネルギー 745kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22.1 g 食塩 2.2 g	小麦・卵(つなぎ)
26 月	豚肉とキャベツの味噌炒め・きんぴらごぼう・イカフライ・さつま芋サラダ・もやしと胡瓜の和え物・ほうれん草と卵の炒め物	エネルギー 810kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・マヨネーズ・ほうれん草
27 火	チキンカツねぎ胡麻だれ・マカロニサラダ・タラのトマトソースかけ・野菜コロッケ・舞茸のバター醤油炒め・インゲンピーナッツ和え	エネルギー 835kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.4 g 食塩 3.2 g	小麦・卵(つなぎ)・乳・落花生
28 水	牛生姜焼き・ブロッコリー黒胡椒炒め・チーズコロッケ・南瓜煮・スパサラダ・カレイの唐揚げ	エネルギー 815kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.5 g 食塩 3.2 g	小麦・卵(つなぎ)・乳
29 木	豚ニラもやし炒め・小海老のカクテルサラダ・味玉・茄子の天ぷら・カレイのみぞれあんかけ・トマトと胡瓜の和風マリネ	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.3 g 食塩 2.3 g	小麦・卵・エビ
30 金	タンドリーチキン・大根サラダ・ほうれん草とコーンのソテー・アジフライ・ポテトコロッケ・もやしと人参のナムル	エネルギー 806kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 22.7 g 食塩 3.7 g	小麦・卵(つなぎ)・乳・ほうれん草

※献立には主要品目のみ記載しております。  
アレルギーの方はあらかじめご相談ください。

【予約受付期間】5/23～5/25 各日9:00～15:00

- \* 食券購入時に領収書が発行されます。食券は注文票に添付し、領収書は注文票(控え)をご返却するまでお手元にて保管ください。
- \* 注文票(3枚とも)に注文日数の食券を添付して、予約BOXに入れてください。1日分の金額は500円です。
- \* 学年・クラス・氏名等記入漏れのないようご注意ください。
- \* 食券機は5,000円札・10,000円札は利用できませんので、1,000円札・小銭をご用意ください。
- \* このメニューは全学年共通のもので、学年行事などによって注文できない日もありますので行事予定を確認の上、ご注文ください。