

今月のリクエスト弁当

平成29年10月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
3 火	ねぎ塩チキン・ポテトのガーリック炒め・もやしと竹輪のカレーマヨ和え・鯖の竜田揚げみぞれのせ・揚げシューマイ・わかめサラダ	エネルギー 809kcal 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)・ゴマ
4 水	とんかつ・スパゲティサラダ・春巻き・鯖の豆板醤ソース・ブロッコリーピーナッツ和え・揚げ茄子の煮びたし	エネルギー 825kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.4 g 食塩 3.2 g	小麦・卵(マヨネーズ)・落花生
5 木	鶏の唐揚げポン酢ソース・インゲン胡麻和え・こんにやく煮・鮭の塩焼き・ホタテ風味フライ・マカロニサラダ	エネルギー 842kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 27.3 g 食塩 2.9 g	小麦・卵(つなぎ)・乳・ゴマ
6 金	和風ハンバーグきのこソース・アスパラとかまぼこのわさび和え・ほうれん草のおひたし・タラの明太マヨ焼き・揚げ餃子・コーンサラダ	エネルギー 812kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 25.2 g 食塩 2.8 g	小麦・卵(マヨネーズ)・乳・ほうれん草
11 水	鶏の香草パン粉焼き・里芋の煮物・もやしと水菜の梅肉和え・鯖の幽庵焼き・かぼちゃ天ぷら・パリパリサラダ	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)
12 木	ホイコーロー・大根キムチ・青梗菜と油揚げの煮物・鯖の塩焼き・ポテトコロケ・オニオンサラダ	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(つなぎ・ゴマ)
13 金	チキンおろし竜田・キャベツとツナの胡麻和え・しめじと小松菜のお浸し・鮭の山椒やき・小籠包・ポテトサラダ	エネルギー 875kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 33.7 g 食塩 2.2 g	小麦・乳・ごま
16 月	豚ロース味噌漬け焼き・肉団子・ほうれん草ナムル・タラの唐揚げ・ひじきコロケ・大根サラダ	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(つなぎ)ほうれん草・ゴマ
23 月	パンパングー・青梗菜入り山菜ナムル・鮭の胡麻マヨ焼き・目玉焼きフライ・スパゲッティサラダ	エネルギー 812kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.1 g 食塩 3.0 g	小麦・卵・ゴマ

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
24 火	味噌かつ・ほうれん草胡麻和え・きのこステーキ・タラの香味焼き・肉じゃがコロケ・ツナサラダ	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(マヨネーズ)・ほうれん草
26 木	チキンペッパーステーキ・竹の子おかか煮・竹輪の磯部揚げ・さつま芋の天ぷら・鯖の味噌漬け・枝豆サラダ	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(ドレッシング・つなぎのみ)
27 金	ハンバーグ照り焼きソース・南瓜の煮物・胡瓜とキャベツのさっぱり和え・サーモンフライ・カニクリームコロケ・さつま芋サラダ	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・乳・卵(つなぎ)・カニ
30 月	豚肉マヨ醤油炒め・ゆでいか生姜煮・椎茸のバターチーズ焼き・皮付きポテトフライ・小松菜胡麻和え・白玉あずき	エネルギー 812kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.5 g 食塩 2.7 g	乳・ゴマ
31 火	チキンカツ・タラモサラダ・揚げ鯖・ニラ玉・ブロッコリーの胡麻和え・シューマイ	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・ごま

※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】9/21、9/22、9/25、9/26 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。