

# 今月のリクエスト弁当

平成29年11月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
1 水	味噌カツ・きのこソテー・タラの香草焼き・ポテトコロッケ・ツナサラダ	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(マヨネーズ)・ゴマ
2 木	和風おろしハンバーグ・アスパラサラダ・白身魚フライ・豆腐の納豆和え・オクラとわかめのピリ辛和え・海鮮炒め	エネルギー 830kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.2 g 食塩 2.8 g	小麦・卵(つなぎ)
6 月	鶏のみそ焼き・ハムサラダ・鯖の竜田揚げ・青梗菜の煮物・茄子の胡麻味噌和え・ミートコロッケ	エネルギー 835kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 25.3 g 食塩 2.3 g	小麦・卵(つなぎ)・乳・ゴマ
8 水	豚肉の山椒炒め・ポテトサラダ・鯖の照り焼き・厚揚げ煮・桜海老の天ぷら・インゲンピーナッツ和え	エネルギー 857kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 33.4 g 食塩 2.4 g	小麦・卵(つなぎ)・乳・落花生
9 木	チーズハンバーグ・春雨サラダ・タラの大葉フライ・ひじきの煮物・ケチャップウインナー・ほうれん草の胡麻和え	エネルギー 812kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・乳・ゴマ・ほうれん草
10 金	豚バラもやしのゴマダレ・マカロニサラダ・カレイの唐揚げ・菜の花のお浸し・コーンクリームコロッケ	エネルギー 897kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 33.7 g 食塩 2.2 g	小麦・卵(つなぎ)・乳
13 月	鶏の唐揚げ明太マヨソース・ゴボウサラダ・鯖の煮物・もやしと小松菜のナムル・厚焼き玉子・オニオンリングフライ	エネルギー 789kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.7 g 食塩 2.5 g	小麦・卵・ゴマ・乳
14 火	ハヤシハンバーグ・大根サラダ・焼き餃子・きんぴらごぼう・鯖の香草焼き・チーズコロッケ	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)・ゴマ・乳
15 水	あんかけカツ・スパサラダ・鯖のみそ焼き・青梗菜とカニカマの中華和え・ちくわ納豆・コーンコロッケ	エネルギー 897kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 33.7 g 食塩 2.2 g	小麦・卵(つなぎ)・かに・乳・ゴマ
16 木	チキンソテーマトソース・ブロッコリーサラダ・大根の煮物・かぼちゃバター炒め・タラの酒蒸し・中華胡麻団子	エネルギー 895kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 33.7 g 食塩 2.2 g	小麦・卵(つなぎ)・乳

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
17 金	豚ニラもやし炒め・小海老のカクテルサラダ・ほうれん草お浸し・胡麻味噌豆腐・鯖の唐揚げ・マグロメンチカツ	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・えび・ほうれん草
20 月	甘辛チキン・カニカマフレークサラダ・シヤモフライ・インゲン中華和え・トマトチーズ焼き・エビチリ	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)・カニ・ゴマ・乳
21 火	揚げ出しチキンカツ・ミモザサラダ・鯖の香味揚げ・オクラのおろし和え・ポイルウインナー・がんも煮	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・乳・ゴマ・卵(つなぎ)
22 水	豚の生姜焼き・コーンサラダ・カジキマグロフライ・小松菜おかか和え・厚揚げチーズ焼き・ウインナー塩コショウ炒め	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.4 g 食塩 3.2 g	小麦・乳・卵(つなぎ)
24 金	豚カツマトソース・アボカドとトマトのサラダ・青梗菜ナムル・南瓜煮・ブロッコリー黒コショウ炒め・切り干し大根	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・乳・卵(つなぎ)
27 月	鶏のネギ味噌焼き・わかめサラダ・鯖の煮物・ジャンボシューマイ・目玉焼きフライ	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・乳・卵
28 火	豚の山椒炒め・ポテトサラダ・鯖の照り焼き・厚焼き玉子・アスパラ天ぷら・インゲンピーナッツ和え	エネルギー 822kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 26.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵(つなぎ)・乳・落花生
29 水	チーズチキンカツ・ひじきサラダ・メンチカツ・オクラ豆腐・トマトの中華和え	エネルギー 832kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.5 g 食塩 2.9 g	小麦・卵(つなぎとマヨネーズ)・乳・ゴマ
30 木	鶏のバーベキューソテー・ゴボウサラダ・ハムカツ・茄子の煮びたし・ウインナーケチャップ炒め	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(マヨネーズ)・乳・ゴマ

※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】10/23～10/27 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す。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。