

# 今月のリクエスト弁当

平成30年1月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質	
10	水	鶏の唐揚げねぎ中華ソース・南瓜サラダ・鯖の香草パン粉焼き・揚げ小籠包・里芋のごま煮・ほうれん草のナムル	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・乳・卵(マヨネーズ) ゴマ・ほうれん草
11	木	豚しゃぶポン酢・コーンサラダ・アジフライ・ウズラ串フライ・インゲンの海苔和え・オニオンペーコン炒め	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・卵・ゴマ
12	金	メンチカツ・マカロニサラダ・鯖のかば焼き・ポテトコロッケ・もやしの高菜和え・青梗菜の梅納豆和え	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(つなぎ)
15	月	鶏のマヨネーズ焼き・枝豆サラダ・鯖の変わり揚げ・春巻き・ジャガイモ煮・ブロッコリーピーナッツ和え	エネルギー 822kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 25.5 g 食塩 2.4 g	小麦・乳・卵(マヨネーズ) 落花生・ゴマ
16	火	豚の竜田揚げ中華あんかけ・揚げじゃがサラダ・タラの醤油漬焼き・ホタテフライ・もやしとほうれん草のおひたし・トマトとチーズのオリーブオイル和え	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・乳・卵(つなぎ) ほうれん草
17	水	鶏の唐揚げチリソース・大根サラダ・ますのピカタ・肉じゃがコロッケ・ほうれん草バターソテー・ポイルウィンナー	エネルギー 865kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 30.3 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・ほうれん草
18	木	麻婆豆腐・ブロッコリーサラダ・鯖フリット・シシャモフライ・カニシューマイ・小松菜とハムの中華炒め	エネルギー 842kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 28.2 g 食塩 3.0 g	小麦・カニ・ゴマ 卵(つなぎ)
19	金	豚カツカレー・福神漬け・きゅうりのたたき・えび天・ゆで卵・わかめポン酢	エネルギー 852kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 30.4 g 食塩 3.2 g	小麦・卵・ゴマ
23	火	チキンソテーマヨポンソース・春雨サラダ・揚げ出し豆腐・鯖の塩焼き・マグロメンチカツ・青梗菜のゆかり和え	エネルギー 862kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・ゴマ
25	木	ハヤシハンバーグ・ツナサラダ・イカげそ揚げ・コーンコロッケ・小松菜のバター炒め・揚げ茄子のお浸し	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(マヨネーズ)

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質	
26	金	チキンカツ・豆腐サラダ・鯖のニンニク醤油焼き・ピーマン肉詰めフライ・インゲンとえ物・トマトの胡麻和え	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)ゴマ
29	月	豚ロースの味噌漬焼き・ゴボウサラダ・カニコロッケ・さつま揚げの天ぷら・青梗菜とツナの卵炒め・人参の煮物	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・乳・カニ・ゴマ
30	火	生姜ダレ漬け込みチキン・シーザーサラダ・鯖のホイル焼き・ブロッコリーフライ・山菜煮・もやしと油揚げの炒めもの	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・乳
31	水	豚カツの醤油漬け・カニカマサラダ・鯖のネギ塩焼き・揚げじゃが・インゲン胡麻和え・焼き餃子	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.5 g 食塩 3.2 g	小麦・乳・卵(マヨネーズ) カニ・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】12/12、12/15、12/20 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。