

今月のリクエスト弁当

平成30年5月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
1 火	ゆず胡椒鶏天・サゴシのバターソテー・ブロッコリーの味噌マヨ和え・胡瓜の中華サラダ・コーンコロケ・煮がんも	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・卵(つなぎとマヨネーズ)・乳
2 水	豚の生姜焼き・鯖の塩焼き・ちくわの磯部天・大根サラダ・厚焼き玉子・蓮根はさみ揚げ	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
7 月	デミカツ・タマゴサラダ・ほうれん草とえのきの和え物・ウィンナーケチャップ炒め・シューマイ・鯖の照り焼き	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・ほうれん草・
8 火	豚キムチ・白身魚フライ・南瓜煮・枝豆サラダ・きんぴらごぼう・小松菜と人参のおかか和え	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
9 水	鶏の胡麻照り焼き・スパサラダ・イトヨリフライ・里芋と人参の煮物・インゲンピーナッツ和え・カレーコロケ	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(つなぎ)・落花生・ゴマ
10 木	鶏の唐揚げねぎソース・鯖のみそ焼き・春巻き・ひじき煮・もやしとほうれん草のナムル・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(マヨネーズ)・ほうれん草
11 金	牛肉とアスパラのオイスターソース炒め・タラの唐揚げカレー風味・人参明太子炒め・ツナサラダ・ほうれん草胡麻和え・わかめとえのきの和え物	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)・ほうれん草・ゴマ
15 火	豚の塩こうじ焼き・小松菜の卵とじ・さつま芋天・もやしと豆苗の和え物・スパサラダ・茄子の生姜醤油	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)
16 水	鶏の塩麹漬け焼き・シェルマカロニサラダ・鯖の竜田揚げ・茄子のフライ・ニラ玉・大根きんぴら	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・乳・ほうれん草・ゴマ
17 木	チーズハンバーグ・ホタテ風味フライ・ウィンナーとほうれん草のソテー・わかめサラダ・こんにゃくの煮物・ハムカツ	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

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
18 金	豚のスタミナ焼き・小籠包・ブロッコリーサラダ・アジフライ・厚揚げ煮・人参の天ぷら	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)
21 月	揚げ出しチキンカツ・鯖の香味揚げ・オクラのおろし和え・ポイルウィンナー・肉団子・トマトとコーンのサラダ	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
28 月	鶏のみそ焼き・ハムサラダ・サーモンフライ・青梗菜の炒め物・ミートコロケ・さつま芋のレモン煮	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)
29 火	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
30 水	トマトソースハンバーグ・タラの香草パン粉焼き・小松菜と厚揚げの煮物・さつま芋サラダ・白滝と明太子の炒め・シューマイ	エネルギー 895kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 28.6 g 食塩 2.9 g	小麦・卵(マヨネーズ)
31 木	和風豚カツ・ホキの西京焼き・牛肉コロケ・南瓜サラダ・もやしとほうれん草の和え物・がんも煮	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(つなぎ)・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】 4/24(火)～27(金) 各日9:00～15:00

【オーダー方法】 ランチルームの食券販売機にて注文日数分の食券を購入し、記入済みの注文票に食券をホチキス止めし、上記期間中に食券販売機脇の予約BOXに入れてください。

- * 1日分の金額は500円です。注文票に記入した日数と購入する食券の日数が合っているか必ずご確認ください。
- * 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。
- * 注文票に学年・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。