

今月のリクエスト弁当

平成30年6月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
1 金	パンパンジー・鮭の胡麻焼き・カレーコロッケ・ほうれん草バター炒め・里芋煮・スパゲティサラダ	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・卵(つなぎとマヨネーズ)・乳・ゴマ・ほうれん草
4 月	ポークチャップ・鯖の照り焼き・目玉焼きフライ・青梗菜ナムル・切り干し大根・南瓜サラダ	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
5 火	豚カツおろしポン酢・鯖のみそ焼き・焼き餃子・蓮根の甘辛炒め・スナップエンドウとツナ和え・ポテトサラダ	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(マヨネーズ)
6 水	煮込みハンバーグ・タラの唐揚げ・味付け玉子・春雨中華・ブロッコリー胡麻和え・ひじきサラダ	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・ゴマ・卵(マヨネーズ)
7 木	鶏の竜田揚げ・鯖の塩焼き・クリームコロッケ・大根の煮物・厚焼玉子・マカロニサラダ	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・乳
11 月	鶏の照り焼き・イカフライ・シューマイ・インゲンピーナッツ和え・南瓜煮・ツナコーンサラダ	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)・落花生
12 火	豚肉と茄子の味噌炒め・鮭のみりん焼き・メンチカツ・水菜と油揚げのお浸し・トマトの胡麻和え・中華胡麻団子	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(つなぎ)・ゴマ
18 月	和風ハンバーグキノコソース・アジフライ・唐揚げ・茄子の煮びたし・あさりの酒蒸し・マカロニサラダ	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(つなぎとマヨネーズ)
19 火	唐揚げかき玉あんかけ・鯖の味噌漬け焼き・ひじきコロッケ・ブロッコリーピーナッツ和え・ちくわ煮・ゴボウサラダ	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・乳・落花生
20 水	豚の味噌漬け焼き・鮭の塩焼き・ミニオムレツ・キムチ・ひじき煮・ライチ	エネルギー 897kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 33.7 g 食塩 2.2 g	卵

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
21 木	チキンステーキ・さんまのかば焼き・ウインナーソーテー・ちくわ胡瓜・ブロッコリーの醤油マヨ和え・スパゲティサラダ	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・卵(マヨネーズ)・乳
22 金	豚バラアスパラ巻き・タラのガーリック焼・肉じゃがコロッケ・スナップエンドウの胡麻和え・カラフルサラダ	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・卵(つなぎ)・ごま
25 月	豚焼肉・イワシフライ・肉団子・インゲンのバターソーテー・練乳イチゴ	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)
26 火	エビフライとミニハンバーグ・鯖のカレー焼き・ピーマンの肉詰めフライ・胡瓜の甘酢和え・ほうれん草のお浸し・ポテトサラダ	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(つなぎとマヨネーズ)・乳
27 水	チキン南蛮・ちくわ磯部天・シューマイ・きんぴらごぼう・しいたけ煮・杏仁豆腐	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(つなぎとマヨネーズ)・ごま
28 木	塩だれチキン・鯖の照り焼き・ポイルウインナー・アスパラのソーテー・トマトとチーズのオリーブ和え・カニカマサラダ	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・乳・卵(マヨネーズ)
29 金	豚の味噌漬け焼き・イトヨリフライ・ひじきコロッケ・ほうれん草の胡麻和え・こんにゃく煮物・コーンサラダ	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(つなぎとマヨネーズ)・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】 5/24(木)～28(月) 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。