

今月のリクエスト弁当

平成30年10月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質	
3	水	鶏の味噌マヨ焼き・ポテトサラダ・シヤモフライ・ひじきコロッケ・菜の花からし和え・大根の煮物	エネルギー 812kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.5 g 食塩 2.7 g	小麦・乳・卵(マヨネーズ)
4	木	豚カツ・ライチ・ますのニンニク焼き・ハムカツ・ほうれん草のお浸し・煮玉子	エネルギー 853kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 35.2 g 食塩 2.3 g	小麦・卵・ほうれん草
5	金	チキンソテーマトソース・南瓜サラダ・鯖フライ・オニオンリングフライ・ひじき煮・コーンとベーコンの炒め物	エネルギー 836kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 22.7 g 食塩 3.7 g	小麦・乳・卵(マヨネーズ)
9	火	豚しゃぶゴマダレ・卵サラダ・さんまのかば焼き・海鮮団子・枝豆・さつま揚げの煮物	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・乳・えび・ゴマ
11	木	チキンフリットクリームソース・蓮根サラダ・鮭の味噌マヨ焼き・イカフライ・和風野菜の煮物・もやしと油揚げの炒め物	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22.1 g 食塩 2.2 g	小麦・卵(マヨネーズ)・乳・ゴマ
12	金	チーズハンバーグ・揚げピーマンサラダ・鯖の塩焼きポン酢・肉じゃがコロッケ・インゲンのペペロンチーノ・こんにゃくの煮物	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・乳・卵(つなぎ)
15	月	豚肉とジャガイモの甘辛炒め・わかめサラダ・鮭の酒蒸し・牛肉コロッケ・切り干し大根・小松菜としめじのソテー	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・乳・卵(つなぎ)・ゴマ
22	月	チキン竜田おろしポン酢・スパサラダ・鯖の照り焼き・ホタテフライ・南瓜の煮物・いんげんソテー	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・卵(つなぎ)
23	火	ポークソテーねぎ味噌ソース・白菜サラダ・さごしの塩焼き・カレーコロッケ・そら豆の醤油煮・青梗菜とベーコン炒め	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)
24	水	鶏の塩麴漬焼き・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・乳・卵・ほうれん草・ゴマ

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質	
26	金	煮込みハンバーグ・MIXビーンズ・いわしフライ・南瓜フライ・ほうれん草ナムル・ウィンナーチーズ焼き	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(つなぎ)・ほうれん草
29	水	チキンカツハヤシソース・しめじサラダ・ますの生姜焼き・チーズコロッケ・白菜の甘辛炒め・春菊の煮物	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・乳・卵(つなぎ)・ゴマ
30	木	豚天・コーンサラダ・タラのパン粉焼き・ミニオムレツ・竹の子の煮物・ほうれん草ともやしの甘辛炒め	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(オムレツ・つなぎ)・ほうれん草
31	金	鶏の唐揚げニンニク醤油だれ・さつま芋サラダ・きんぴらごぼう・ホキのみそ焼き・肉団子・カレーコロッケ	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・ゴマ・卵(つなぎ)

※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】 9/20(木)～22(土)、25(火)、26(水) 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。