

今月のリクエスト弁当

平成30年11月度

| 日 | 献立名 | 栄養価 | 7大アレルギー物質 |
|------|---|--|----------------------------|
| 1 木 | 豚カツおろしポン酢・サバの味噌煮・茄子天ぷら・シューマイ・ほうれん草の胡麻和え・ポテトサラダ | 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(つなぎ・マヨネーズ)・ほうれん草・ごま |
| 2 金 | チキンソテーマトソース・カレイの唐揚げ・目玉焼きフライ・里芋煮・ブロッコリーピーナッツ和え・海藻サラダ | 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・落花生 |
| 5 月 | 豚の生姜焼き・鮭の塩焼き・ポテトコロッケ・インゲンのソテー・さつま芋のレモン煮・マカロニサラダ | 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) |
| 7 水 | ハンバーグキノコあんかけ・タラのムニエルマトソース・ひじきコロッケ・がんも煮・厚焼き玉子・オクラサラダ | 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 |
| 8 木 | 油淋鶏・鯖の照り焼き・牛肉コロッケ・レンコン甘辛炒め・ほうれん草のお浸し・スパゲティサラダ | 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 |
| 9 金 | カツ煮・鮭のマヨネーズ焼き・ハムカツ・茄子の煮びたし・インゲンの胡麻和え・卵サラダ | 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(マヨネーズ含む)・ごま |
| 12 月 | ねぎ塩チキン・タラの唐揚げ・春巻・かぼちゃの胡麻味噌和え・青梗菜中華炒め・ゴボウサラダ | 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・ゴマ |
| 13 火 | 豚焼肉・鯖の竜田揚げ・メンチカツ・ミニオムレツ・小松菜とツナの和え物 | 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 |
| 14 水 | チキンカツ・鯖の塩焼き・ピーマンの肉詰め・インゲンのカレー炒め・スナッPEndウのマヨ和え・大根サラダ | 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) |
| 15 木 | 煮込みハンバーグ・鮭のみりん焼き・カレーコロッケ・ほうれん草とベーコンの炒め物・さつま芋のレモン煮 | 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・ほうれん草 |

| 日 | 献立名 | 栄養価 | 7大アレルギー物質 |
|------|---|--|--------------------|
| 16 金 | ポークソテーにんにくソース・マグロメンチカツ・肉じゃがコロッケ・ほうれん草とコーンバター・水菜と油揚げのお浸し・ゆで卵 | 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・ほうれん草 |
| 19 月 | メンチカツ・イカフライ・とりつくね・大根の煮物・きんぴらごぼう・ブロッコリーサラダ | 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)・ゴマ |
| 20 火 | 鶏の竜田揚げおろしあん・タラの味噌マヨ焼き・ミートコロッケ・ちくわ胡瓜・ウインナーソテー・カニカマサラダ | 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(マヨネーズ)・ほうれん草 |
| 21 水 | 照り焼きハンバーグ・鯖の生姜煮・揚げ餃子・南瓜の煮物・あさりの酒蒸し・ハムサラダ | 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(つなぎ) |
| 22 木 | とんかつ・鯖の塩焼き・クリームコロッケ・インゲンのピーナッツ和え・茄子味噌炒め・ミモザサラダ | 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・乳・落花生・卵 |
| 26 月 | チキンピカタデミソース・サーモンフライ・ジャンボシューマイ・さつま天・春雨サラダ | 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(つなぎ) |
| 27 火 | 豚の塩麹焼き・シシャモフライ・肉団子・小松菜の胡麻和え・ちくわの煮物・白玉団子 | 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・ごま |
| 28 水 | 鶏天・ますのニンニク焼き・ポイルウインナー・焼き餃子・もやしの高菜和え・ツナコーンサラダ | 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(つなぎとマヨネーズ) |
| 29 木 | 鶏のみそ焼き・アジフライ・チーズコロッケ・旨塩キャベツ・ひじきの煮物・さつま芋サラダ | 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・乳・卵(マヨネーズ) |
| 30 金 | ホイコーロー・イワシのかば焼き・ホタテクリームフライ・シューマイ・切り干し大根煮・水菜サラダ | 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・乳 |

※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】 10/25(木)～27(土)、29(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、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。

* 食券券売機では最大19日分までの食券しか販売されていません。20日以上先の注文を希望する場合、19日分+1日分の食券を買うなどして2枚の食券の添付をお願いします。