

今月のリクエスト弁当

平成31年4月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
15 月	鶏の唐揚げ甘辛だれ・鮭の塩焼き・牛肉コロッケ・インゲンの胡麻和え・大根煮・ポテトサラダ	エネルギー 825kcal たんぱく質 31.3g 脂質 30.4g 食塩 3.2g	小麦・卵(マヨネーズ)・ごま
16 火	ポーケソテーデミグラスソース・タラムニエル・ピーマンの肉詰めフライ・ほうれん草とコーンの炒め物・がんも煮・オクラサラダ	エネルギー 815kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g 食塩 3.2g	小麦・卵・ほうれん草
17 水	豚焼肉・鯖のみそ焼き・コーンコロッケ・菜の花のお浸し・こんにゃくピリ辛炒め・マカロニサラダ	エネルギー 857kcal たんぱく質 28.4g 脂質 33.4g 食塩 2.4g	小麦・卵(マヨネーズ)
18 木	ハンバーグトマトソース・鯖の照り焼き・春巻・きんぴらごぼう・玉子焼き・揚げピーマンサラダ	エネルギー 810kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵・ごま
19 金	鶏ももの塩麹焼き・サーモンフライ・ひじきコロッケ・ブロccoliリーピーナッツ和え・里芋の煮っころがし・練乳イチゴ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵(つなぎ)・落花生・乳
22 月	鶏の竜田揚げおろしポン酢・鯖の塩焼き・メンチカツ・インゲンバターソテー・青梗菜ナムル・スパゲティサラダ	エネルギー 842kcal たんぱく質 26.6g 脂質 27.3g 食塩 2.9g	小麦・落花生・卵(つなぎとマヨネーズ)
23 火	豚天・ますの竜田揚げ・目玉焼きフライ・シューマイ・小松菜の胡麻和え・春雨サラダ	エネルギー 825kcal たんぱく質 28.0g 脂質 27.8g 食塩 2.6g	小麦・卵・ごま
24 水	鶏の照り焼き・タラのフリッター・ハムカツ・ニラ玉・かぼちゃ天ぷら・切り干し大根サラダ	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21.3g 食塩 2.3g	小麦・卵
25 木	煮込みハンバーグ・鯖の味噌マヨ焼き・ポテトコロッケ・ベーコンとコーン炒め・こんにゃく煮・卵サラダ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵
26 金	棒棒鶏・アジフライ・焼き餃子・さつま芋天・ひじき煮・トマトサラダ	エネルギー 897kcal たんぱく質 28.7g 脂質 33.7g 食塩 2.2g	小麦・卵・ごま

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質

22日と23日は学年行事の関係で注文できるのは新2年生のみです。新1・新3年生は注文できませんのでご注意ください。

※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】 新1年生・・・4/5(金)、9(火)、10(水) 新2・3年生・・・3/15(金)、22(金)、23(土) **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。(新クラスが分からない場合は新学年と氏名のみ記入してください)
- * 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。