

今月のリクエスト弁当

令和1年10月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
2 水	チキンカツマトソース・サバの生姜焼・目玉焼きフライ・シイタケと里芋煮・ほうれん草の胡麻和え・マカロニサラダ	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・ごま
3 木	ハンバーグきのこソース・鮭の塩焼き・ひじきコロッケ・切り干し大根煮・小松菜とツナの中華炒め・南瓜サラダ	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)
4 金	ポークソテーデミグラスソース・タラの唐揚げ・ポテトコロッケ・山菜とりんごのマヨ和え・油揚げと水菜のお浸し・スパゲティサラダ	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(マヨネーズ)
7 月	唐揚げ・さわらの味噌焼き・肉じゃがコロッケ・レンコンきんぴら・オクラの和え物・さつま芋レモン煮	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・ごま
8 火	豚の生姜焼き・イカフライ・コーンクリームコロッケ・ひじき煮・チンゲン菜ナムル・玉子サラダ	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
10 木	照り焼きチキン・サバの塩焼き・メンチカツ・中華春雨・コーンとほうれん草ソテー・ポテトサラダ	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・ほうれん草卵(マヨネーズ)
11 金	とんかつかき玉あん・マグロメンチカツ・焼き餃子・いんげんのピーナッツ和え・ちくわキュウリ・オクラサラダ	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・落花生
21 月	チーズハンバーグ・さんまのかば焼き・牛肉コロッケ・大根煮・ブロッコリーの胡麻和え・トマトサラダ	エネルギー 825kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.4 g 食塩 3.2 g	乳・小麦・ごま
23 水	豚肉とキャベツのみそ炒め・カレイの唐揚げおろしポン酢・カレーコロッケ・さつま芋天ぷら・アスパラソテー・玉子焼き	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
25 金	チキンカツ・さわらの照り焼き・ハムカツ・きのこマリネ・ベーコンとほうれん草ソテー・ミモザサラダ	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・ほうれん草・卵

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
28 月	ポークピカタ・サーモンフライ・ウインナーケチャップ炒め・いんげん胡麻和え・小松菜人参のさっぱり和え・山菜ナムル	エネルギー 802kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.7 g 食塩 2.9 g	卵・小麦・ごま
29 火	唐揚げ甘辛だれ・タラのムニエル・シューマイ・南瓜の煮物・チンゲン菜とモヤシ炒め・枝豆とコーンサラダ	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(マヨネーズ)
30 水	チキンソテー玉ねぎソース・アジフライ・肉団子・アスパラベーコン・ブロッコリーおかか和え・カラフルピーマンサラダ	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
31 木	とんかつおろしあんかけ・シシモフライ・ウインナーソテー・ほうれん草ピーナッツ和え・ひじきコーンマヨ・りんご	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・ほうれん草・落花生・卵(マヨネーズ)

※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】 9/24(火)～9/26(木) 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。