

今月のリクエスト弁当

令和1年11月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
1 金	味噌カツ・タラの香草焼き・肉じゃがコロッケ・きのこソテー・ツナサラダ	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(マヨネーズ)
6 水	和風おろしハンバーグ・糸よりのフリット・納豆オムレツ・オクラとわかめの和え物・マカロニサラダ	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
7 木	鶏のみそ焼き・鯖の竜田揚げ・ミートコロッケ・小松菜の煮物・茄子の胡麻味噌和え・ハムサラダ	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・卵・ゴマ
8 金	デミカツ・鮭の塩焼き・春巻・たまぎ豆腐・椎茸マヨ焼き・卵サラダ	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
11 月	豚焼肉・鯖の照り焼き・厚揚げ煮・アスパラの天ぷら・インゲンピーナッツ和え・ポテトサラダ	エネルギー 812kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・落花生
12 火	チーズハンバーグ・イカフライ・ポテトコロッケ・ひじきの煮物・ポイルウインナー・水菜サラダ	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・乳
13 水	豚バラもやしのゴマダレ・カレイの唐揚げ・メンチカツ・ほうれん草とコーンの炒めもの・里芋煮・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(つなぎ)・乳 ほうれん草・ゴマ
14 木	鶏の唐揚げ明太マヨソース・鯖の煮物・オニオンリングフライ・もやしと小松菜のナムル・玉子焼・ゴボウサラダ	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・ゴマ・乳
15 金	ポークピカタ・鮭の香草焼き・焼き餃子・きんぴらごぼう・中華春雨・大根サラダ	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(つなぎ) ゴマ・乳
18 月	あんかけカツ・鯖のみそ焼き・ピーマン肉詰めフライ・青梗菜とカニカマのナムル・ちくわきゆり・スパゲティサラダ	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(つなぎ)・かに乳・ゴマ

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
19 火	チキンソテーマトソース・タラの酒蒸し・コーンクリームコロッケ・大根の煮物・きのこバター炒め・アスパラサラダ	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)・乳
20 水	豚二郎もやし炒め・マグロメンチカツ・焼きシューマイ・ほうれん草お浸し・レノン甘辛炒め・南瓜サラダ	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)・乳 ほうれん草
21 木	キムチハンバーグ・アジフライ・インゲン中華和え・トマトチーズ焼き・かにかまサラダ・中華胡麻団子	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・卵・乳
22 金	揚げ出しチキンカツ・鯖の香味揚げ・オムレツ・なめこおろし和え・がんも煮・ブロッコリーサラダ	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・乳・卵(つなぎ)
25 月	豚の生姜焼き・タラのフライ・ひじきコロッケ・小松菜おかか和え・厚揚げチーズ焼き・コーンサラダ	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・卵(つなぎ)
26 火	豚カツマトソース・鯖の味噌焼き・ハムカツ・ブロッコリー黒コショウ炒め・切り干し大根煮・アボカドとトマトのサラダ	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・卵(つなぎ)
27 水	鶏のネギ味噌焼き・鮭の煮物・目玉焼きフライ・ほうれん草ナムル・わかめサラダ	エネルギー 822kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 26.7 g 食塩 2.9 g	小麦・乳・ほうれん草・卵
28 木	唐揚げ・鯖の照り焼き・牛肉コロッケ・さつま芋天ぷら・インゲン胡麻和え・ポテトサラダ	エネルギー 832kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.5 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・(つなぎ) 乳・ゴマ
29 金	デミハンバーグ・ホタテ風味フライ・メンチカツ・菜の花のからし和え・茄子の揚げびたし・マカロニサラダ	エネルギー 835kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.4 g 食塩 3.2 g	小麦・卵(つなぎ) ・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】 10/24(木)～10/28(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。(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。