

べんとうちゅうもんしょ
お弁当注文書

ねん年ぐみ組こーすコースなまえお名前：

☐ こんげつちゅうもん
今月は、注文しません

べんとうふようびきにゅう
★お弁当 不要日 に×をご記入ください。

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
がつにち 6月 3日	がつにち 6月 4日	がつにち 6月 5日	がつにち 6月 6日	がつにち 6月 7日
がつにち 6月 10日	がつにち 6月 11日	がつにち 6月 12日	がつにち 6月 13日	がつにち 6月 14日
がつにち 6月 17日	がつにち 6月 18日	がつにち 6月 19日	がつにち 6月 20日	がつにち 6月 21日
がつにち 6月 24日	がつにち 6月 25日	がつにち 6月 26日	がつにち 6月 27日	がつにち 6月 28日

べんとうきんせんさるかまえじゅぎょうしゅうりょうじ
※ お弁当キャンセルは、4日前の授業終了時までです。

こんげつもくようびていしゅつ
※ 今月は、5/16（木曜日）までにご提出ねがいます。

献 立 表
 (令和 6年 6月)

げつようび 月曜日				かようび 火曜日				すいようび 水曜日				もくようび 木曜日				きんようび 金曜日			
がつ にち 6月 3日				がつ にち 6月 4日				がつ にち 6月 5日				がつ にち 6月 6日				がつ にち 6月 7日			
ちきんかつ チキンカツ まかろにさらだ マカロニサラダ				色ご飯！さんさい はん 山菜ご飯 さけしおや 鮭塩焼き				とり さんぞくや 鶏の山賊焼き きんちゃくに おむれつ 巾着煮 オムレツ				てん まいたけてん 天ぶら(えび・舞茸天) にもの かいせん 煮物 海鮮しゅうまい				ほいこうろう 回鍋肉 こまつな ひた 小松菜浸し			
たまご にゅうせいぶん 卵・乳 成 分 こむぎ ・小麦 ・ごま・さけ だいず とりにく ・大豆 ・鶏肉				たまご にゅうせいぶん 卵・乳 成 分 こむぎ ・小麦 ・ごま・さけ だいず とりにく ・大豆 ・鶏肉				たまご にゅうせいぶんぶたにく 卵・乳 成 分 ・小麦 ・ごま ・さけ ・さば ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉				たまご にゅうせいぶん 卵・乳 成 分 ・ごま こむぎ ・小麦 ・えび ・かに ・いか ・さけ だいず とりにく ぶたにく ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉				たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・ごま だいず とりにく ぶたにく ・大豆 ・鶏 肉 ・豚 肉			
ねつりょう 熱量	711kcal	たんぱく質	19.1g	ねつりょう 熱量	550kcal	たんぱく質	16.2g	ねつりょう 熱量	773kcal	たんぱく質	29.2g	ねつりょう 熱量	539kcal	たんぱく質	12.6g	ねつりょう 熱量	600kcal	たんぱく質	16.1g
しじつ 脂質	24.8g	たんすいかぶつ 炭水化物	98.2g	しじつ 脂質	15.4g	たんすいかぶつ 炭水化物	82.5g	しじつ 脂質	28.4g	たんすいかぶつ 炭水化物	94.1g	しじつ 脂質	11.9g	たんすいかぶつ 炭水化物	93.0g	しじつ 脂質	19.3g	たんすいかぶつ 炭水化物	87.6g
えんぶん 塩分	3.7g			えんぶん 塩分	3.6g			えんぶん 塩分	4.5g			えんぶん 塩分	2.4g			えんぶん 塩分	2.4g		
がつ にち 6月 10日				がつ にち 6月 11日				がつ にち 6月 12日				がつ にち 6月 13日				がつ にち 6月 14日			
さば しょうがに サバの生姜煮 あすばらふらい アスパラフライ				みつくすふらい ミックスフライ えび しろみ (海老 ヒレカツ・白身)				あかうお みそに 赤魚 味噌煮 はるま 春巻き				とりたつた あ 鶏竜田揚げ かぼちやに 南瓜煮 しゅうまい				色ご飯！さんめし しろめし さんま飯 白飯 くしかつ なま ゆ 串カツ 生アスパラ茹で			
たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・ごま ・さば ・だいず とりにく ぶたにく ・鶏肉 ・豚肉				たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・えび ・かに ・いか ・ごま だいず とりにく ぶたにく ・さけ ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉				たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・ごま ・さけ ・さば ・ だいず とりにく 大豆 ・鶏 肉				たまごにゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・ごま ・さけ ・だいず とりにく ぶたにく ・鶏 肉 ・豚 肉				たまご こむぎ 卵・小麦 ・ごま だいず ぶたにく ・大豆 ・豚 肉			
ねつりょう 熱量	770kcal	たんぱく質	28.4g	ねつりょう 熱量	667kcal	たんぱく質	17.7g	ねつりょう 熱量	560kcal	たんぱく質	21.2g	ねつりょう 熱量	769kcal	たんぱく質	24.7g	ねつりょう 熱量	645kcal	たんぱく質	20.6g
しじつ 脂質	28.6g	たんすいかぶつ 炭水化物	94.1g	しじつ 脂質	21.3g	たんすいかぶつ 炭水化物	97.6g	しじつ 脂質	10.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	90.5g	しじつ 脂質	29.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	95.0g	しじつ 脂質	18.0g	たんすいかぶつ 炭水化物	95.9g
えんぶん 塩分	3.1g			えんぶん 塩分	2.9g			えんぶん 塩分	3.6g			えんぶん 塩分	2.8g			えんぶん 塩分	3.6g		
がつ にち 6月 17日				がつ にち 6月 18日				がつ にち 6月 19日				がつ にち 6月 20日				がつ にち 6月 21日			
とりてりや 鶏照焼き しろみ ふらい 白身フライ				えび ちり や 海老チリ 焼きそば はる ま さらだ 春 巻き サラダ				はんばーぐ たらふらい ハンバーグ 鱈フライ ばたーこーん ういんなー バターコーン・ウインナー				てりや ころっけ さば照焼き コロッケ きんぴらごぼう きんぴら牛蒡				す とり 酢鶏 きりほし だいこん 切干 大根			
たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・ごま・さけ だいず とりにく ぶたにく ・鶏肉 ・豚肉				たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分 ・小麦 ・えび ・ごま ・さけ だいず とりにく ぶたにく ・鶏 肉 ・豚 肉 ・もも ・りんご				たまごにゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・えび ・かに ぎゅうにく だいず とりにく ・牛 肉 ・大豆 ・鶏 肉 ぶたにく ぜらちん ごま ・豚 肉 ・りんご ・ゼラチン				たまごにゅうせいぶん こむぎ ぎゅうにく 卵・乳 成 分 ・小麦 ・牛 肉 ・ごま ・さけ ・さば だいず とりにく ぶたにく ぜらちん 鶏 肉 ・豚 肉 ・ゼラチン				たまご こむぎ 卵・小麦 ・ごま さば だいず とりにく ぶたにく ・さば ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉			
ねつりょう 熱量	752kcal	たんぱく質	28.4g	ねつりょう 熱量	651kcal	たんぱく質	15.4g	ねつりょう 熱量	674kcal	たんぱく質	19.1g	ねつりょう 熱量	700kcal	たんぱく質	31.6g	ねつりょう 熱量	835kcal	たんぱく質	20.6g
しじつ 脂質	26.9g	たんすいかぶつ 炭水化物	93.0g	しじつ 脂質	13.7g	たんすいかぶつ 炭水化物	109.8g	しじつ 脂質	18.0g	たんすいかぶつ 炭水化物	99.6g	しじつ 脂質	21.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	89.4g	しじつ 脂質	39.1g	たんすいかぶつ 炭水化物	96.3g
えんぶん 塩分	3.8g			えんぶん 塩分	4.2g			えんぶん 塩分	3.2g			えんぶん 塩分	3.9g			えんぶん 塩分	3.0g		
がつ にち 6月 24日				がつ にち 6月 25日				がつ にち 6月 26日				がつ にち 6月 27日				がつ にち 6月 28日			
色ご飯！ひじきごはん さば照焼き				みーとぼーる ミートボール あ に たまご 揚げぎょうざ 煮卵				さけ や 鮭のみぞれ焼き とりにく ざんぎ 鶏肉ザンギ				めんちかつ メンチカツ きり ぼし だい こん 切 干 大 根				ぎん や 銀カレイ焼き きゃべつ ゆ キャベツ茹で			
たまご こむぎ 卵・小麦 ・えび ・ごま ・さば だいず とりにく ぶたにく ・鶏肉 ・豚肉				たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・ごま だいず とりにく ・大豆 ・鶏 肉 ぶたにく ぜらちん ・豚 肉 ・ゼラチン				たまご こむぎ 卵・小麦 ・えび かに ・ごま ・さけ だいず とりにく ・大豆 ・鶏 肉				にゅうせいぶん こむぎ 乳 成 分 ・小麦 ・ごま ・さけ ぎゅうにく だいず とりにく 牛 肉 ・さば ・大豆 ・鶏 肉 ぶたにく ・豚 肉 ・りんご ・ゼラチン				たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・ごま ・さけ ・大豆 とりにく ぶたにく ・鶏 肉 ・豚 肉			
ねつりょう 熱量	673kcal	たんぱく質	28.6g	ねつりょう 熱量	711kcal	たんぱく質	22.6g	ねつりょう 熱量	649kcal	たんぱく質	17.9g	ねつりょう 熱量	768kcal	たんぱく質	19.4g	ねつりょう 熱量	540kcal	たんぱく質	15.9g
しじつ 脂質	21.2g	たんすいかぶつ 炭水化物	87.1g	しじつ 脂質	25.3g	たんすいかぶつ 炭水化物	94.5g	しじつ 脂質	16.6g	たんすいかぶつ 炭水化物	103.1g	しじつ 脂質	26.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	108.5g	しじつ 脂質	11.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	11.5g
えんぶん 塩分	4.2g			えんぶん 塩分	2.9g			えんぶん 塩分	5.0g			えんぶん 塩分	3.6g			えんぶん 塩分	3.0g		
																旬の食材だより			
																アスパラ茹で(6/14)			
																あすばら ふく あすばらぎんさん アスパラに含まれるアスパラギン酸 しん ちん だい しゃ そくしん は、新 陳 代 謝を促 進して、疲労 ひろう かいふく、すたみなあつぷ 回 復、スタミナアップに役 立つとい やく た われています。			

※材料の都合等により、一部献立の内容が変更になる場合がございますが、ご了承ください。

※特に^{とく}卵料理^{たまごりょうり}については、^{へんこう}変更^{かのうせい}の可能性がございました。