

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 11月 1日
がつにち 11月 4日	がつにち 11月 5日	がつにち 11月 6日	がつにち 11月 7日	がつにち 11月 8日
がつにち 11月 11日	がつにち 11月 12日	がつにち 11月 13日	がつにち 11月 14日	がつにち 11月 15日
がつにち 11月 18日	がつにち 11月 19日	がつにち 11月 20日	がつにち 11月 21日	がつにち 11月 22日
がつにち 11月 25日	がつにち 11月 26日	がつにち 11月 27日	がつにち 11月 28日	がつにち 11月 29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。

こんげつすいようびていしゅつ

※ 今月は、10/16（水曜日）までにご提出ねがいます。

こん
献

だて
立

ひょう
表

れいわ ねん がつ
(令和 6年 11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
旬の食材だより				がつ ちに 11月 1日
はくさい ひた 白菜のお浸し(11/6)				しろみ ふらい にくしゅうまい 白身フライ 肉焼売
かとかゅう アプラナ科特有のインテオシア				えび なす ちり 海老・茄子チリ
ネートは、がんや動脈 硬化 を予防するといわれています。				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・大豆
				えび・ごま・さけ・大豆 ・鶏 肉・豚 肉
				かつりょう 熱量 708kcal たんぱく質 17.6g
				しじつ 脂質 24.2g たんすいかぶつ 炭水化物 100.2g
				えんぶん 塩分 3.5g
がつ ちに 11月 4日	がつ ちに 11月 5日	がつ ちに 11月 6日	がつ ちに 11月 7日	がつ ちに 11月 8日
振替休日	かれい に カレー煮付け とりてりや 鶏照焼き・きんぴら牛蒡	色ご飯！ とり 鶏めし めんちかつ はくさい ひた メンチカツ 白菜のお浸し	みそに さば味噌煮 にもも さんさい もの 煮物 山菜あえ物	ぶた ろーす こしょう や 豚 ロース胡椒焼き きんちやく もち巾着
	たまごこむぎ 卵・小麦・さば・ごま 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・えび ・かに・牛 肉・ごま・さけ・大豆 ・鶏 肉・豚 肉・りんご・ゼラチン	たまご こむぎ だいず さば・卵・小麦・大豆 にゅうせいぶん 乳 成 分・ごま・さけ	にゅうせいぶん こむぎ 乳 成 分・小麦・ごま ・さけ・さば・だいず とりにく ・鶏肉 ぶたにく ・豚肉
	かつりょう 熱量 551kcal たんぱく質 21.1g	かつりょう 熱量 656kcal たんぱく質 18.2g	かつりょう 熱量 580kcal たんぱく質 27.1g	かつりょう 熱量 674kcal たんぱく質 24.2g
	しじつ 脂質 12.7g たんすいかぶつ 炭水化物 63.5g	しじつ 脂質 18.0g たんすいかぶつ 炭水化物 100.7g	しじつ 脂質 14.3g たんすいかぶつ 炭水化物 81.0g	しじつ 脂質 19.5g たんすいかぶつ 炭水化物 95.1g
	えんぶん 塩分 3.0g	えんぶん 塩分 3.8g	えんぶん 塩分 2.8g	えんぶん 塩分 3.8g
がつ ちに 11月 11日	がつ ちに 11月 12日	がつ ちに 11月 13日	がつ ちに 11月 14日	がつ ちに 11月 15日
あかうお に つ 赤魚 煮付け ぎゅうにく しらたき 牛肉と白滝煮	ぶたにくしょうがや 豚肉生姜焼き かにくりーむころっけ 蟹クリームコロッケ	色ご飯！ さけ はん 鮭そぼろご飯 たら ふらい 鱈フライ	たんどりーちきん タンドリーチキン くし たまご や つくね串 玉子焼き	あかうお かす つけ や 赤魚 粕 漬焼き えびしゅうまい 白飯同梱
たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分・小麦 ・ぎゅうにく・ごま・さけ・だいず ・牛肉・ごま・さけ・大豆 とりにく ぶたにく ・鶏肉・豚肉・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・ごま・さけ・だいず ・鶏 肉・豚 肉・ゼラチン	こむぎ たまご 小麦・卵・えび・さけ だいず とりにく ・大豆・鶏肉・さば・ごま	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 ・鶏肉・豚肉	たまご こむぎ 卵・小麦・えび・かに だいず とりにく ぶたにく ・大豆・鶏肉・豚肉 ぜらちん ・ゼラチン
かつりょう 熱量 609kcal たんぱく質 22.0g	かつりょう 熱量 702kcal たんぱく質 22.1g	かつりょう 熱量 623kcal たんぱく質 20.2g	かつりょう 熱量 782kcal たんぱく質 26.9g	かつりょう 熱量 580kcal たんぱく質 29.3g
しじつ 脂質 13.7g たんすいかぶつ 炭水化物 95.6g	しじつ 脂質 26.2g たんすいかぶつ 炭水化物 89.2g	しじつ 脂質 18.7g たんすいかぶつ 炭水化物 88.5g	しじつ 脂質 28.0g たんすいかぶつ 炭水化物 100.1g	しじつ 脂質 13.9g たんすいかぶつ 炭水化物 80.3g
えんぶん 塩分 4.0g	えんぶん 塩分 3.6g	えんぶん 塩分 3.6g	えんぶん 塩分 3.9g	えんぶん 塩分 3.6g
がつ ちに 11月 18日	がつ ちに 11月 19日	がつ ちに 11月 20日	がつ ちに 11月 21日	がつ ちに 11月 22日
ぶた ろーす てりや 豚 ロース照焼き はるま おむれつ 春巻き オムレツ	ほっけ に つ ホッケの煮付け しゅうまい にもも えび焼売 煮物	とり すばいす や 鶏ももスパイス焼き ばたーこーん バターコーン	しろみ ふらい たまごそ 白身フライ(卵 添え) た あ 炊き合わせ	色ご飯！ とり はん 鶏そぼろご飯 めんちかつ えび ふらい メンチカツ 海老フライ
たまご こむぎ 卵・小麦・ごま ・さけ・だいず とりにく ぶたにく ・さけ・大豆・鶏肉・豚肉	とりにく こむぎ だいず たまご 鶏肉・小麦・大豆・卵 ・えび・かに ぶたにく ぜらちん ・鶏肉・豚肉・ゼラチン ・ごま・さけ・さば	とりにく こむぎ にゅうせいぶん 鶏肉・小麦・乳 成 分・えび たまご かに だいず ぶたにく 卵・小麦・大豆・豚 肉 ・ごま・さけ	たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分・小麦 ・ぎゅうにく・さけ・さば だいず とりにく ぶたにく ぜらちん ・牛肉・さけ・さば ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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・さば だいず とりにく ぶたにく ・大豆・鶏肉・豚肉
かつりょう 熱量 648kcal たんぱく質 20.8g	かつりょう 熱量 573kcal たんぱく質 18.6g	かつりょう 熱量 795kcal たんぱく質 29.8g	かつりょう 熱量 643kcal たんぱく質 19.0g	かつりょう 熱量 621kcal たんぱく質 17.3g
しじつ 脂質 22.3g たんすいかぶつ 炭水化物 22.3g	しじつ 脂質 15.0g たんすいかぶつ 炭水化物 86.4g	しじつ 脂質 29.8g たんすいかぶつ 炭水化物 103.0g	しじつ 脂質 17.1g たんすいかぶつ 炭水化物 100.1g	しじつ 脂質 20.4g たんすいかぶつ 炭水化物 87.2g
えんぶん 塩分 3.1g	えんぶん 塩分 3.6g	えんぶん 塩分 3.8g	えんぶん 塩分 3.3g	えんぶん 塩分 3.7g
がつ ちに 11月 25日	がつ ちに 11月 26日	がつ ちに 11月 27日	がつ ちに 11月 28日	がつ ちに 11月 29日
色ご飯！ さんさい はん 山菜ご飯 さけおや 鮭塩焼き	とり さんぞくや 鶏の山賊焼き きんちやくに おむれつ 巾着煮 オムレツ	てん まいたけてん 天ぷら(えび・舞茸天) にもも 海鮮しゅうまい 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	とまと すば げてー トマトスパゲティー えび ふらい 海老フライ
たまご にゅうせいぶん 卵・乳 成 分 ・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 ・さけ・さけ・さけ・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 ・えび・牛 肉・ごま・さけ ・さば だいず ぶたにく ・さば・大豆・豚 肉
かつりょう 熱量 550kcal たんぱく質 16.2g	かつりょう 熱量 773kcal たんぱく質 29.2g	かつりょう 熱量 539kcal たんぱく質 12.6g	かつりょう 熱量 600kcal たんぱく質 16.1g	かつりょう 熱量 634kcal たんぱく質 17.5g
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	しじつ 脂質 21.8g たんすいかぶつ 炭水化物 21.8g
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	えんぶん 塩分 4.9g

※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。