

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 12月　2日	がつ　にち 12月　3日	がつ　にち 12月　4日	がつ　にち 12月　5日	がつ　にち 12月　6日
がつ　にち 12月　9日	がつ　にち 12月　10日	がつ　にち 12月　11日	がつ　にち 12月　12日	がつ　にち 12月　13日
がつ　にち 12月　16日	がつ　にち 12月　17日	がつ　にち 12月　18日	がつ　にち 12月　19日	がつ　にち 12月　20日
がつ　にち 12月　23日	がつ　にち 12月　24日	がつ　にち 12月　25日	がつ　にち 12月　26日	がつ　にち 12月　27日
がつ　にち 12月　30日	がつ　にち 12月　31日			

べんとう　きゃんせる　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、11/14（木曜日）までにご提出ねがいます。

こん だて ひょう れいわ ねん がつ
献 立 表 (令和 6年 12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		
ががつ 12月 2日			ががつ 12月 3日			ががつ 12月 4日			ががつ 12月 5日			ががつ 12月 6日		
みつくすふらい ミックスフライ えび (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! さんま飯 白飯 くしかつ あ ししいけ 串カツ 揚げ椎茸			とんかつ たまご や ういんなー 卵 焼き ウインナー		
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 ・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			たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分・小麦 ぎゅうにく だいず ぶたにく 牛肉・さけ・大豆・豚肉		
ねつりよう 熱量	667kcal	たんぱく質 17.7g	ねつりよう 熱量	560kcal	たんぱく質 21.2g	ねつりよう 熱量	769kcal	たんぱく質 24.7g	ねつりよう 熱量	645kcal	たんぱく質 20.6g	ねつりよう 熱量	521kcal	たんぱく質 11.8g
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	しじつ 脂質	14.8g	たんすいかぶつ 炭水化物 82.2g
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		えんぶん 塩分	2.8g	
ががつ 12月 9日			ががつ 12月 10日			ががつ 12月 11日			ががつ 12月 12日			ががつ 12月 13日		
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			はんぱーぐ 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 ごぼろ きんぴら牛蒡			す とり 酢鶏 きりほし だいこん 切干 大根			しおや さんま塩焼き ころっけ たまごや コロッケ 卵焼き		
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 牛肉・大豆・鶏肉 ごま 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 鶏肉・豚肉・ゼラチン			たまご こむぎ 卵・小麦・ごま だいず とりにく ぶたにく ・さば 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 ぎゅうにく だいず ぶたにく 牛肉・ごま・さけ・さば だいず とりにく ぜらちん 大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		
ねつりよう 熱量	651kcal	たんぱく質 15.4g	ねつりよう 熱量	674kcal	たんぱく質 19.1g	ねつりよう 熱量	700kcal	たんぱく質 31.6g	ねつりよう 熱量	835kcal	たんぱく質 20.6g	ねつりよう 熱量	726kcal	たんぱく質 22.7g
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	しじつ 脂質	25.9g	たんすいかぶつ 炭水化物 95.5g
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		えんぶん 塩分	4.6g	
ががつ 12月 16日			ががつ 12月 17日			ががつ 12月 18日			ががつ 12月 19日			ががつ 12月 20日		
みーとぼーる ミートボール あ 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 きりほし だいこん 切干 大根			ぎん さい きょうや 銀カレイ西京焼き きやべつ ゆ キャベツ茹で			色ご飯! 茶めし ぶた さい きょうや 豚 西京焼き		
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 ごま・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 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 牛肉・さば・大豆・鶏肉 ぶたにく ぜらちん 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 だいず とりにく ぶたにく ・鶏肉・豚肉			たまご こむぎ 卵・小麦・えび・かに・ごま ・さけ・さば だいず とり ぶたにく ぜらちん 豚肉・ゼラチン		
ねつりよう 熱量	711kcal	たんぱく質 22.6g	ねつりよう 熱量	649kcal	たんぱく質 17.9g	ねつりよう 熱量	768kcal	たんぱく質 19.4g	ねつりよう 熱量	540kcal	たんぱく質 15.9g	ねつりよう 熱量	698kcal	たんぱく質 24.5g
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	しじつ 脂質	24.2g	たんすいかぶつ 炭水化物 88.7g
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		えんぶん 塩分	2.0g	
ががつ 12月 23日			ががつ 12月 24日			ががつ 12月 25日			ががつ 12月 26日			ががつ 12月 27日		
ぎんかれい みりん や 銀カレイ味噌焼き しゅうまい にも 焼売・煮物			色ご飯! おむ ふう らいす オム風 ライス ふらい む ぎょうざ あじフライ・蒸し餃子			なんぶ あ さばの南部 揚げ なむる い こまつな ひた ナムル入り小松菜浸し			冬期講習 					
たまご こむぎ 卵・小麦・えび・かに・いか ・ごま・さけ だいず とりにく ぶたにく ・鶏肉・豚肉			こむぎ にゅうせいぶん たまご 小麦・乳成分 卵 だいず とりにく ぶたにく 大豆・鶏肉・豚肉・ごま さけ・ゼラチン			こむぎ たまご 小麦・卵・ごま・さば だいず ぶたにく 大豆・豚肉								
ねつりよう 熱量	487kcal	たんぱく質 17.2g	ねつりよう 熱量	678kcal	たんぱく質 22.3g	ねつりよう 熱量	956kcal	たんぱく質 43.0g						
しじつ 脂質	6.7g	たんすいかぶつ 炭水化物 86.8g	しじつ 脂質	16.8g	たんすいかぶつ 炭水化物 105.7g	しじつ 脂質	40.4g	たんすいかぶつ 炭水化物 96.8g						
えんぶん 塩分	2.9g		えんぶん 塩分	2.3g		えんぶん 塩分	3.8g							
ががつ 12月 30日			ががつ 12月 31日									しゅん しょくざい 旬の食材だより		
												かぼちやに 南瓜煮(12/4)		
												かぼちや きび ふゆ そな えいようま 南瓜は、厳しい冬に備え栄養満 点で、冬至に食べると魔除けとさ れ、無病息災を願ったといわれて 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。