

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 2月　3日	がつ　にち 2月　4日	がつ　にち 2月　5日	がつ　にち 2月　6日	がつ　にち 2月　7日
がつ　にち 2月　10日	がつ　にち 2月　11日	がつ　にち 2月　12日	がつ　にち 2月　13日	がつ　にち 2月　14日
	/			
がつ　にち 2月　17日	がつ　にち 2月　18日	がつ　にち 2月　19日	がつ　にち 2月　20日	がつ　にち 2月　21日
がつ　にち 2月　24日	がつ　にち 2月　25日	がつ　にち 2月　26日	がつ　にち 2月　27日	がつ　にち 2月　28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　か　ようび　ていしゅつ  
※ 今月は、12/17（火曜日）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 7年 2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 2月 3日				がつ 2月 4日				がつ 2月 5日				がつ 2月 6日				がつ 2月 7日			
<b>あじフライ</b> ふらい こまつな ひた 小松菜のお浸し				<b>鶏照焼き</b> とりてりや しろみ ふらい 白身フライ				<b>海老チリ 焼きそば</b> えび ちり や はる ま さらだ 春 巻き サラダ				<b>ハンバーグ 鱈フライ</b> はんぱーぐ たらふらい ばたーこーん ういんなー パターコーン・ウインナー				<b>さば照焼き コロッケ</b> てりや ころっけ きんぴら牛蒡			
たまご 卵 こむぎ 小麦 えび かに いか ごま さけ だいず とり ぶた 大豆 鶏肉 豚肉				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 ごま さけ だいず 大豆 とり ぶた 鶏肉 豚肉				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 えび かに ごま さけ だいず 大豆 とり ぶた 鶏肉 豚肉 もも りんご				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 えび かに ぎゅうにく だいず 鶏肉 ごま ぶた りんご ぜらちん 豚肉 鶏肉				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 ぎゅうにく だいず 鶏肉 ごま さけ さば だいず 大豆 とり ぶた ぜらちん 鶏肉 豚肉			
ねつりょう 熱量 631kcal	たんぱく質 18.0g	しじつ 脂質 13.2g	えんぶん 塩分 3.6g	ねつりょう 熱量 752kcal	たんぱく質 28.4g	しじつ 脂質 26.9g	えんぶん 塩分 3.8g	ねつりょう 熱量 651kcal	たんぱく質 15.4g	しじつ 脂質 13.7g	えんぶん 塩分 4.2g	ねつりょう 熱量 674kcal	たんぱく質 19.1g	しじつ 脂質 18.0g	えんぶん 塩分 3.2g	ねつりょう 熱量 700kcal	たんぱく質 31.6g	しじつ 脂質 21.5g	えんぶん 塩分 3.9g
がつ 2月 10日				がつ 2月 11日				がつ 2月 12日				がつ 2月 13日				がつ 2月 14日			
<b>串カツ</b> 揚げ餃子				<b>建国記念の日</b> 				<b>ミートボール</b> あげぎょうざ 煮卵				<b>鮭のみぞれ焼き</b> とり ぎんぎ 鶏肉ザンギ				<b>メンチカツ</b> きり ぼし だい こん 切干大根			
たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 ごま さけ だいず 鶏肉 ぶた りんご ぜらちん 豚肉 もも				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 ごま さけ だいず 鶏肉 ぶた りんご ぜらちん 豚肉 もも				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 ごま さけ だいず 鶏肉 ぶた りんご ぜらちん 豚肉 もも				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 えび かに ごま さけ だいず 鶏肉				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 ごま さけ だいず 鶏肉 ぶた りんご ぜらちん 豚肉 もも			
ねつりょう 熱量 733kcal	たんぱく質 17.2g	しじつ 脂質 24.0g	えんぶん 塩分 3.3g	ねつりょう 熱量 711kcal	たんぱく質 22.6g	しじつ 脂質 25.3g	えんぶん 塩分 2.9g	ねつりょう 熱量 649kcal	たんぱく質 17.9g	しじつ 脂質 16.6g	えんぶん 塩分 5.0g	ねつりょう 熱量 768kcal	たんぱく質 19.4g	しじつ 脂質 26.5g	えんぶん 塩分 3.6g				
がつ 2月 17日				がつ 2月 18日				がつ 2月 19日				がつ 2月 20日				がつ 2月 21日			
<b>色ご飯!</b> 昆布茶飯 かき揚げ 巾着煮				<b>牛肉 カルビ焼き</b> ちくわ てん さらだ 竹輪 天ぷら・サラダ				<b>銀カレイ味酢焼き</b> しゅうまい にも 焼売・煮物				<b>色ご飯!</b> オム風 ライス あじフライ・蒸し餃子				<b>さばの南部揚げ</b> ナムル入り小松菜浸し			
たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 ごま さけ だいず 大豆				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 えび かに いか 牛肉 かい ごま さけ だいず 大豆 とり ぶた 鶏肉 豚肉				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 えび かに いか ごま さけ だいず 大豆 とり ぶた 鶏肉 豚肉				こむぎ 小麦 にゅうせいぶん 乳成分 たまご 卵 だいず ぶた かい 大豆 鶏肉 豚肉 さけ ぜらちん				こむぎ 小麦 たまご 卵 ごま さけ だいず ぶた かい 大豆 豚肉			
ねつりょう 熱量 742kcal	たんぱく質 29.6g	しじつ 脂質 27.4g	えんぶん 塩分 2.6g	ねつりょう 熱量 673kcal	たんぱく質 15.5g	しじつ 脂質 15.5g	えんぶん 塩分 4.3g	ねつりょう 熱量 487kcal	たんぱく質 17.2g	しじつ 脂質 6.7g	えんぶん 塩分 2.9g	ねつりょう 熱量 678kcal	たんぱく質 22.3g	しじつ 脂質 16.8g	えんぶん 塩分 2.3g	ねつりょう 熱量 956kcal	たんぱく質 43.0g	しじつ 脂質 40.4g	えんぶん 塩分 3.8g
がつ 2月 24日				がつ 2月 25日				がつ 2月 26日				がつ 2月 27日				がつ 2月 28日			
<b>振替休日</b> 				<b>白身フライ 肉焼売</b> えび なす ちり 海老・茄子チリ				<b>すき焼き風(牛肉・白滝)</b> ころっけ コロッケ				<b>鮭塩焼き</b> とう ぶ はんぱーぐ 豆腐ハンバーグ				<b>鶏と大根の旨煮</b> あげぎょうざ 揚げ餃子			
たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 えび かに ごま さけ だいず 大豆 とり ぶた 鶏肉 豚肉				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 えび かに ごま さけ だいず 大豆 とり ぶた 鶏肉 豚肉				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 えび かに ごま さけ だいず 大豆 とり ぶた 鶏肉 豚肉 りんご				こむぎ 小麦 たまご 卵 だいず ぶた かい 大豆 鶏肉 豚肉 さけ ぜらちん				たまご 卵 にゅうせいぶん 乳成分 こむぎ 小麦 ごま さけ だいず ぶた かい 大豆 鶏肉 ぶた かい ぜらちん 豚肉			
ねつりょう 熱量 708kcal	たんぱく質 17.6g	しじつ 脂質 24.2g	えんぶん 塩分 3.5g	ねつりょう 熱量 578kcal	たんぱく質 15.5g	しじつ 脂質 14.0g	えんぶん 塩分 4.0g	ねつりょう 熱量 541kcal	たんぱく質 17.0g	しじつ 脂質 10.9g	えんぶん 塩分 3.3g	ねつりょう 熱量 620kcal	たんぱく質 21.1g	しじつ 脂質 18.8g	えんぶん 塩分 2.6g				
<b>旬の食材だより</b> こまつな ひた <b>小松菜のお浸し</b> 冬の <b>小松菜</b> は雪の寒さに耐えよ うと栄養分をたくわえるため、青 臭さがすくない甘いのが特徴で 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。