

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
　　今日は、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 3月　3日	が　つ　に　ち 3月　4日	が　つ　に　ち 3月　5日	が　つ　に　ち 3月　6日	が　つ　に　ち 3月　7日
が　つ　に　ち 3月　10日	が　つ　に　ち 3月　11日	が　つ　に　ち 3月　12日	が　つ　に　ち 3月　13日	が　つ　に　ち 3月　14日
が　つ　に　ち 3月　17日	が　つ　に　ち 3月　18日	が　つ　に　ち 3月　19日	が　つ　に　ち 3月　20日	が　つ　に　ち 3月　21日
			/	
が　つ　に　ち 3月　24日	が　つ　に　ち 3月　25日	が　つ　に　ち 3月　26日	が　つ　に　ち 3月　27日	が　つ　に　ち 3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　　きんようび　　ていしゅつ
※　今日は、2/14（金曜日）までにご提出ねがいます。

献 立 表
 (令和 7年 3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							
がっ 3月 3日			がっ 3月 4日			がっ 3月 5日			がっ 3月 6日			がっ 3月 7日							
みそに さば味噌煮 にももの 煮物 さんさい 山菜あえ物			ぶた ろーす こしょう や 豚 ロース胡椒焼き もち巾着			さけ しおや 鮭の塩焼き はるま 春巻き			ぼーくちやっぶ ポークチャップ たらふらい 鱈フライ			あかうお にっ 赤魚 煮付け ぎゅうにくしらたき 牛肉と白滝煮							
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 小麦 大豆 ・さけ ・さば ・大豆 ・鶏肉 ・ごま ・さけ			にゅうせいぶん こむぎ 乳 成分 小麦 小麦 ・さけ ・さば ・大豆 ・鶏肉 ぶたにく 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 ・大豆 ・鶏肉 ぶたにく 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 ・ごま ・牛肉 ・さけ だいず とりにく ぶたにく ぜらちん 大豆 鶏肉 豚肉 ・セラチン			たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵 乳 成分 小麦 ぎゅうにく 小麦 大豆 ・牛肉 ・ごま ・さけ ・大豆 とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉 ・りんご							
ねつりよう 熱量	580kcal	たんぱく質 たんぱく質	27.1g	ねつりよう 熱量	674kcal	たんぱく質 たんぱく質	24.2g	ねつりよう 熱量	621kcal	たんぱく質 たんぱく質	20.6g	ねつりよう 熱量	683kcal	たんぱく質 たんぱく質	24.0g	ねつりよう 熱量	609kcal	たんぱく質 たんぱく質	22.0g
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	しじつ 脂質	15.4g	たんすいかぶつ 炭水化物	95.5g	しじつ 脂質	21.3g	たんすいかぶつ 炭水化物	93.2g	しじつ 脂質	13.7g	たんすいかぶつ 炭水化物	95.6g
えんぶん 塩分	2.8g			えんぶん 塩分	3.8g			えんぶん 塩分	3.2g			えんぶん 塩分	3.8g			えんぶん 塩分	4.0g		
がっ 3月 10日			がっ 3月 11日			がっ 3月 12日			がっ 3月 13日			がっ 3月 14日							
たんどりーちきん タンドリーチキン つくね串 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			ちーずはんぱーぐ チーズハンバーグ えびふらい えびフライ			さけふらい 鮭フライ かに くりーむころっけ 蟹 クリームコロッケ			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							
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 ・大豆 とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉			たまご こむぎ 卵 小麦 小麦 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 セラチン			たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵 乳 成分 小麦 小麦 小麦 ・さけ ・牛肉 ・ごま ・大豆 ぎゅうにく だいず 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 ・かに ・ごま ・さけ ・大豆 とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉			たまご こむぎ 卵 小麦 小麦 ・さけ だいず とりにく ぶたにく 大豆 鶏肉 豚肉							
ねつりよう 熱量	782kcal	たんぱく質 たんぱく質	26.9g	ねつりよう 熱量	580kcal	たんぱく質 たんぱく質	29.3g	ねつりよう 熱量	811kcal	たんぱく質 たんぱく質	22.3g	ねつりよう 熱量	738kcal	たんぱく質 たんぱく質	22.6g	ねつりよう 熱量	648kcal	たんぱく質 たんぱく質	20.8g
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	しじつ 脂質	32.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	103.1g	しじつ 脂質	21.7g	たんすいかぶつ 炭水化物	108.7g	しじつ 脂質	22.3g	たんすいかぶつ 炭水化物	22.3g
えんぶん 塩分	3.9g			えんぶん 塩分	3.6g			えんぶん 塩分	3.3g			えんぶん 塩分	2.6g			えんぶん 塩分	3.1g		
がっ 3月 17日			がっ 3月 18日			がっ 3月 19日			がっ 3月 20日			がっ 3月 21日							
しろみ ふらい たまごそ 白身フライ(卵 添え) 炊き合わせ			色ご飯! とり 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			しょうがに メバルの生姜煮 みーとぼーる ミートボール						祝 卒業 せきはん 赤飯 さけしおや 鮭塩焼き							
たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵 乳 成分 小麦 ぎゅうにく ・牛肉 ・さけ ・さば だいず とりにく ぶたにく ぜらちん 大豆 鶏肉 豚肉 ・セラチン			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			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 ・大豆 とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉						たまご にゅうせいぶん 卵 乳 成分 こむぎ 小麦 小麦 小麦 ・さけ だいず とりにく 大豆 鶏肉							
ねつりよう 熱量	643kcal	たんぱく質 たんぱく質	19.0g	ねつりよう 熱量	621kcal	たんぱく質 たんぱく質	17.3g	ねつりよう 熱量				691kcal	たんぱく質 たんぱく質	28.9g	ねつりよう 熱量	550kcal	たんぱく質 たんぱく質	16.2g	
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	しじつ 脂質	19.2g	たんすいかぶつ 炭水化物	94.8g	しじつ 脂質	15.4g	たんすいかぶつ 炭水化物	82.5g				
えんぶん 塩分	3.3g			えんぶん 塩分	3.7g			えんぶん 塩分	3.3g			えんぶん 塩分	3.6g						
がっ 3月 24日			がっ 3月 25日			がっ 3月 26日			がっ 3月 27日			がっ 3月 28日							
ほうこうろう 回鍋肉 こまつな ひた 小松菜浸し			とまと すば げていー トマトスパゲティー ハーフ! えび ふらい 海老フライ																
たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵 乳 成分 小麦 小麦 小麦 ・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 ぎゅうにく とりにく ぶたにく 大豆 鶏肉 豚肉																
ねつりよう 熱量	600kcal	たんぱく質 たんぱく質	16.1g	ねつりよう 熱量	634kcal				たんぱく質 たんぱく質	17.5g									
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	2.4g			えんぶん 塩分	4.9g														
												しゅん しよくざい 旬の食材だより							
												しょうがに メバルの生姜煮(3/19)							
												はるつげうお よ メバルは「春告げ魚」とも呼ば えいようめん こうけつあつよぼう れ、栄養面では、高血圧予防、 けっせんぼうし ていか 血栓防止、コレステロール低下な こうか どに効果があるとされています。							

※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。