

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 7月　1日	がつ　にち 7月　2日	がつ　にち 7月　3日	がつ　にち 7月　4日
がつ　にち 7月　7日	がつ　にち 7月　8日	がつ　にち 7月　9日	がつ　にち 7月　10日	がつ　にち 7月　11日
がつ　にち 7月　14日	がつ　にち 7月　15日	がつ　にち 7月　16日	がつ　にち 7月　17日	がつ　にち 7月　18日
がつ　にち 7月　21日	がつ　にち 7月　22日	がつ　にち 7月　23日	がつ　にち 7月　24日	がつ　にち 7月　25日
がつ　にち 7月　28日	がつ　にち 7月　29日	がつ　にち 7月　30日	がつ　にち 7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。

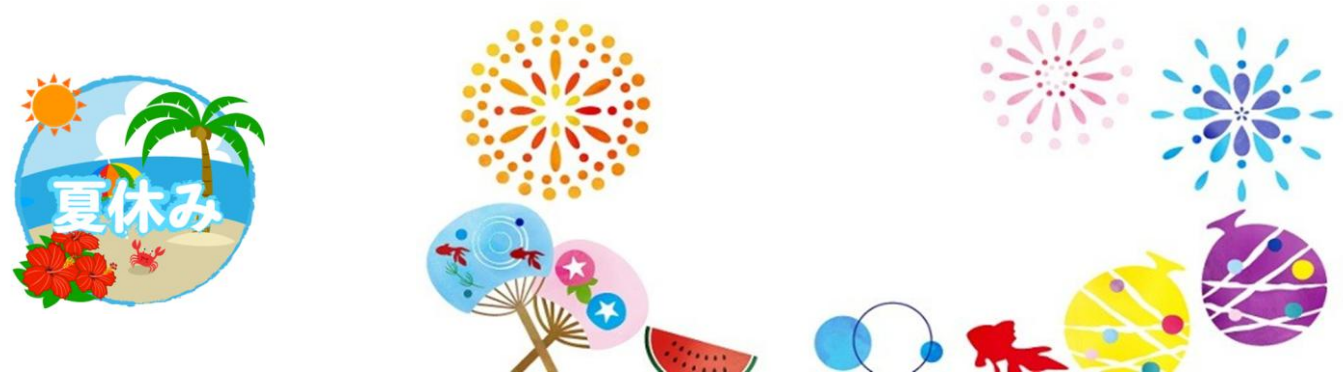
こんげつ　　げつようび　　ていしゅつ
※　今月は、6/16（月曜日）までにご提出ねがいます。

こん
献

だて
立

ひょう
表

れいわ ねん がつ
(令和 7年 7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 7月 1日				がつ にち 7月 2日				がつ にち 7月 3日				がつ にち 7月 4日			
				あかうお に つ 赤魚 煮付け ぎゅうにく しらたきに 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 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			
				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 ・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 ぎゅうにく だいず ・かに・牛 肉 ・ごま・さけ・大豆 とりにく ぶたにく ・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 ぎゅうにく だいず ・ごま・さけ ・さば ・大豆 とりにく ぶたにく ・鶏肉 ・豚肉			
				ねつりよう 熱量	609kcal	たんぱく質	22.0g	ねつりよう 熱量	702kcal	たんぱく質	22.1g	ねつりよう 熱量	623kcal	たんぱく質	20.2g	ねつりよう 熱量	782kcal	たんぱく質	26.9g
				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
				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		
がつ にち 7月 7日				がつ にち 7月 8日				がつ にち 7月 9日				がつ にち 7月 10日				がつ にち 7月 11日			
ふらい あじフライ 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				ほっけ につ ホッケの煮付け しゅうまい にもの 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			
たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 だいず ・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 ・ごま 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 ぶたにく ぜらちん ・えび・かに ・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 だいず ぶたにく 卵 ・かに・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 だいず ・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 ・ゼラチン			
ねつりよう 熱量	738kcal	たんぱく質	22.6g	ねつりよう 熱量	648kcal	たんぱく質	20.8g	ねつりよう 熱量	573kcal	たんぱく質	18.6g	ねつりよう 熱量	795kcal	たんぱく質	29.8g	ねつりよう 熱量	643kcal	たんぱく質	19.0g
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	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
えんぶん 塩分	2.6g			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		
がつ にち 7月 14日				がつ にち 7月 15日				がつ にち 7月 16日				がつ にち 7月 17日				がつ にち 7月 18日			
ちきんかつ チキンカツ まかににさらだ 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 天ぷら(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			
ねつりよう 熱量	711kcal	たんぱく質	19.1g	ねつりよう 熱量	550kcal	たんぱく質	16.2g	ねつりよう 熱量	773kcal	たんぱく質	29.2g	ねつりよう 熱量	539kcal	たんぱく質	12.6g	ねつりよう 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 7月 21日				がつ にち 7月 22日				がつ にち 7月 23日				がつ にち 7月 24日				がつ にち 7月 25日			
				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 かぼちゃに 南瓜煮 しゅうまい				色ご飯！ さんま飯 めし しろめし 串カツ 揚げ椎茸			
				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 ・大豆 とりにく ぶたにく ・鶏 肉 ・豚 肉				たまご こむぎ ・ごま 卵 ・小麦 ・ だいず ぶたにく ・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
				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	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 7月 28日				がつ にち 7月 29日				がつ にち 7月 30日				がつ にち 7月 31日				旬の食材だより			
																あじフライ(7/7)			
																ふ ほうわし ぼうさん にんちきのう 不飽和脂肪酸のDHAは認知機能の アップ、EPAは血栓予防や抗炎症 作 用、高 血圧を予防する働きが期待さ 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。