

べん　　とう　　ちゅう　もん　　しょ
お　弁　当　注　文　書

ねん
年

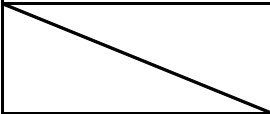
ぐみ
組

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 10月　1日	がつ　にち 10月　2日	がつ　にち 10月　3日
がつ　にち 10月　6日	がつ　にち 10月　7日	がつ　にち 10月　8日	がつ　にち 10月　9日	がつ　にち 10月　10日
がつ　にち 10月　13日	がつ　にち 10月　14日	がつ　にち 10月　15日	がつ　にち 10月　16日	がつ　にち 10月　17日
				
がつ　にち 10月　20日	がつ　にち 10月　21日	がつ　にち 10月　22日	がつ　にち 10月　23日	がつ　にち 10月　24日
がつ　にち 10月　27日	がつ　にち 10月　28日	がつ　にち 10月　29日	がつ　にち 10月　30日	がつ　にち 10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　　すいようび　　ていしゅつ
※　今日は、9/17（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 7年 10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			
しゅん しよくざい 旬の食材だより								がつ にち 10月 1日				がつ にち 10月 2日				がつ にち 10月 3日			
								色ご飯！ ひじきごはん さば照焼き				みーとぼーる 煮卵				さけ 鮭のみぞれ焼き 鶏肉ザンギ			
まいたけてん 舞茸天ぷら(10/8)								たまご こむぎ 卵 ・小麦 ・えび ・ごま ・さば ・だいず ・鶏肉				たまご にゅう せい ぶん こむぎ 卵 ・乳 成分 ・小麦 ・ごま ・だいず ・鶏 肉 ・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 ・鶏 肉 ・大豆 ・鶏 肉			
								ねつりよう 熱量	673kcal	たんぱく質	28.6g	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
								しじつ 脂質	21.2g	たんすいかぶつ 炭水化物	87.1g	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
								えんぶん 塩分	4.2g			えんぶん 塩分	2.9g			えんぶん 塩分	5.0g		
がつ にち 10月 6日				がつ にち 10月 7日				がつ にち 10月 8日				がつ にち 10月 9日				がつ にち 10月 10日			
ぶた さい きょう や 豚 西京焼き えび 海老しゅうまい				色ご飯！ こんぶ ちやめし かき揚げ 巾着煮				ぎゅうにくかるび や 牛肉 カルビ焼き まいたけ てん さらだ 舞茸 天ぷら・サラダ				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 あじフライ・蒸し餃子			
たまごこむぎ 卵 ・小麦・えび・かに・ごま ・さけ・大豆・鶏 肉 ・ぶたにく ・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 ・ごま ・さば・だいず ・大豆				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・牛 肉 ・ごま ・だいず とりにくぶたにく ・大豆・鶏 肉・豚 肉				たまごこむぎ 卵 ・小麦・えび・かに・いか ・ごま・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			
ねつりよう 熱量	698kcal	たんぱく質	24.5g	ねつりよう 熱量	742kcal	たんぱく質	29.6g	ねつりよう 熱量	673kcal	たんぱく質	15.5g	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
しじつ 脂質	24.2g	たんすいかぶつ 炭水化物	88.7g	しじつ 脂質	27.4g	たんすいかぶつ 炭水化物	89.2g	しじつ 脂質	15.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	94.8g	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
えんぶん 塩分	2.0g			えんぶん 塩分	2.6g			えんぶん 塩分	4.3g			えんぶん 塩分	2.9g			えんぶん 塩分	2.3g		
がつ にち 10月 13日				がつ にち 10月 14日				がつ にち 10月 15日				がつ にち 10月 16日				がつ にち 10月 17日			
				ハーフ！ や 焼きそば みーとぼーる おむれつ ミートボール オムレツ				しろみ ふらい にくしゅうまい 白身フライ 肉焼売 えび なす ちり 海老・茄子チリ				や ふう ぎゅうにく しろたき すき焼き風(牛 肉・白滝) ころっけ コロッケ				さけ しお や 鮭 塩 焼き とう ふ はんぱーぐ 豆腐ハンバーグ			
				たまごにゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成分 ・小麦 ・ごま・さば・だいずとりにく ・ぶたにくとりにくぶたにく ・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・ごま ・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 ぎゅうにく ・ごま だいず とりにく 大豆 ・鶏 肉・りんご				こむぎ たまご だいず 小麦 ・卵 ・大豆 とりにくぶたにく ・鶏 肉 ・豚 肉 ・さけ ・ごま			
				ねつりよう 熱量	760kcal	たんぱく質	22.3g	ねつりよう 熱量	708kcal	たんぱく質	17.6g	ねつりよう 熱量	578kcal	たんぱく質	15.5g	ねつりよう 熱量	541kcal	たんぱく質	17.0g
				しじつ 脂質	27.1g	たんすいかぶつ 炭水化物	103.6g	しじつ 脂質	24.2g	たんすいかぶつ 炭水化物	100.2g	しじつ 脂質	14.0g	たんすいかぶつ 炭水化物	93.6g	しじつ 脂質	10.9g	たんすいかぶつ 炭水化物	89.3g
				えんぶん 塩分	5.1g			えんぶん 塩分	3.5g			えんぶん 塩分	4.0g			えんぶん 塩分	3.3g		
がつ にち 10月 20日				がつ にち 10月 21日				がつ にち 10月 22日				がつ にち 10月 23日				がつ にち 10月 24日			
色ご飯！ とり 鶏めし めんちかつ えびふらい メンチカツ 海老フライ				みそに さば味噌煮 にももの 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				さけ しおや 鮭の塩焼き はるま 春巻き				ばーくちやっぷ ポークチャップ たらふらい 鱈フライ			
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・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				にゅうせいぶん こむぎ 乳 成分 ・小麦・ごま だいず とりにくぶたにく ・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・だいずとりにく ・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 ぎゅうにく ぜらちん ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉 ・ゼラチン			
ねつりよう 熱量	656kcal	たんぱく質	18.2g	ねつりよう 熱量	580kcal	たんぱく質	27.1g	ねつりよう 熱量	674kcal	たんぱく質	24.2g	ねつりよう 熱量	621kcal	たんぱく質	20.6g	ねつりよう 熱量	683kcal	たんぱく質	24.0g
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	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
えんぶん 塩分	3.8g			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		
がつ にち 10月 27日				がつ にち 10月 28日				がつ にち 10月 29日				がつ にち 10月 30日				がつ にち 10月 31日			
色ご飯！ さけ はん 鮭そぼろご飯 たら ふらい 鱈フライ				たんどリーチキン 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				ちーずはんぱーぐ チーズハンバーグ ふらい えびフライ				ふらい あじフライ かに くりむころっけ 蟹 クリームコロッケ			
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 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 だいず とりにくぶたにく ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉 ぜらちん				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 さけ ・牛肉 ・ごま ・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 ・かに ・ごま・さけ ・大豆 とりにくぶたにく ・鶏肉 ・豚肉			
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	ねつりよう 熱量	580kcal	たんぱく質	29.3g	ねつりよう 熱量	811kcal	たんぱく質	22.3g	ねつりよう 熱量	738kcal	たんぱく質	22.6g
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	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
えんぶん 塩分	3.6g			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		

※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。