

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
がっ にち 11月 3日	がっ にち 11月 4日	がっ にち 11月 5日	がっ にち 11月 6日	がっ にち 11月 7日
/				
がっ にち 11月 10日	がっ にち 11月 11日	がっ にち 11月 12日	がっ にち 11月 13日	がっ にち 11月 14日
がっ にち 11月 17日	がっ にち 11月 18日	がっ にち 11月 19日	がっ にち 11月 20日	がっ にち 11月 21日
がっ にち 11月 24日	がっ にち 11月 25日	がっ にち 11月 26日	がっ にち 11月 27日	がっ にち 11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 もくようび ていしゅつ
 ※ 今月は、10/16（木曜日）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 11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 につ 11月 3日				が につ 11月 4日				が につ 11月 5日				が につ 11月 6日				が につ 11月 7日			
				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				色ご飯！ とり はん 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				みそに さば味噌煮 みーとぼーる ミートボール				ちきんかつ チキンカツ まかにさらだ マカロニサラダ			
				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 ・ゼラチン				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 だいず ・大豆 とりにく ぶたにく ・鶏肉 ・豚肉				たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 こむぎ ・小麦 ・ごま・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	19.0g	ねつりよう 熱量	621kcal	たんぱく質	17.3g	ねつりよう 熱量	691kcal	たんぱく質	28.9g	ねつりよう 熱量	711kcal	たんぱく質	19.1g
				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	24.8g	たんすいかぶつ 炭水化物	98.2g
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	3.7g			
が につ 11月 10日				が につ 11月 11日				が につ 11月 12日				が につ 11月 13日				が につ 11月 14日			
てん 天ぷら(えび・かき揚げ) 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				とまと すば げていー トマトスパゲティー えび ふらい ハーフ！ 海老フライ				とり に 鶏ケチャップ煮 ころっけ コロッケ				さば しょうがに サバの生姜煮 あすばらふらい アスパラフライ			
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				たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦 ぎゅうにく ・えび ・牛 肉 ・ごま ・さけ だいず ぶたにく ・さば ・大豆 ・豚肉				たまご にゅうせいぶん 卵 ・乳 成 分 こむぎ ・小麦 ・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 こむぎ ・ごま ・さば ・大豆 だいず とりにく ぶたにく ・鶏肉 ・豚肉			
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	ねつりよう 熱量	634kcal	たんぱく質	17.5g	ねつりよう 熱量	768kcal	たんぱく質	23.9g	ねつりよう 熱量	770kcal	たんぱく質	28.4g
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	しじつ 脂質	21.8g	たんすいかぶつ 炭水化物	21.8g	しじつ 脂質	28.0g	たんすいかぶつ 炭水化物	99.3g	しじつ 脂質	28.6g	たんすいかぶつ 炭水化物	94.1g
えんぶん 塩分	2.4g			えんぶん 塩分	2.4g			えんぶん 塩分	4.9g			えんぶん 塩分	4.0g			えんぶん 塩分	3.1g		
が につ 11月 17日				が につ 11月 18日				が につ 11月 19日				が につ 11月 20日				が につ 11月 21日			
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！ めし しろめし さんま飯 白飯 くし かつ あ しいたけ 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				ふらい あじフライ はくさい ひた 白菜のお浸し				とりてりや 鶏照焼き しろみ ふらい 白身フライ			
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				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 ・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 こむぎ ・ごま・さけ だいず とり にく ぶた にく ・鶏肉 ・豚肉			
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	ねつりよう 熱量	631kcal	たんぱく質	18.0g	ねつりよう 熱量	752kcal	たんぱく質	28.4g
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	しじつ 脂質	13.2g	たんすいかぶつ 炭水化物	106.7g	しじつ 脂質	26.9g	たんすいかぶつ 炭水化物	93.0g
えんぶん 塩分	2.8g			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	3.8g		
が につ 11月 24日				が につ 11月 25日				が につ 11月 26日				が につ 11月 27日				が につ 11月 28日			
				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 あかういんなー コロッケ 赤ウインナー				くし 串カツ あ ぎょうざ 揚げ餃子				色ご飯！ ひん はん ひじきご飯 さば照焼き			
				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 ・牛肉 ・ごま ・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				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 ・さけ ・大豆 ・鶏 肉 ぶた にく ・豚 肉 ・もも ・りんご ・ゼラチン				たまご こむぎ 卵 ・小麦 ・えび こむぎ ・ごま ・さば だいず とり にく ぶた にく ・鶏肉 ・豚肉			
				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	ねつりよう 熱量	733kcal	たんぱく質	17.2g	ねつりよう 熱量	673kcal	たんぱく質	28.6g
				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	しじつ 脂質	24.0g	たんすいかぶつ 炭水化物	107.2g	しじつ 脂質	21.2g	たんすいかぶつ 炭水化物	87.1g
えんぶん 塩分				3.0g			えんぶん 塩分	4.6g			えんぶん 塩分	3.3g			えんぶん 塩分	4.2g			
																しゅん しよくざい 旬の食材だより			
																はくさい ひた 白菜のお浸し(11/20)			
																か とく ゆう アブラナ科特有のイソチオシア ドール みや ぞう か ネートは、がんや動脈 硬化を よぼう 予防するといわれています。			

※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。