

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 12月　1日	がつ　にち 12月　2日	がつ　にち 12月　3日	がつ　にち 12月　4日	がつ　にち 12月　5日
がつ　にち 12月　8日	がつ　にち 12月　9日	がつ　にち 12月　10日	がつ　にち 12月　11日	がつ　にち 12月　12日
がつ　にち 12月　15日	がつ　にち 12月　16日	がつ　にち 12月　17日	がつ　にち 12月　18日	がつ　にち 12月　19日
がつ　にち 12月　22日	がつ　にち 12月　23日	がつ　にち 12月　24日	がつ　にち 12月　25日	がつ　にち 12月　26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、11/18（火曜日）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 12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 12月 1日				がつ にち 12月 2日				がつ にち 12月 3日				がつ にち 12月 4日				がつ にち 12月 5日							
めんちかつ メンチカツ				ぎん さいきょうや 銀かれい西京焼き				ぶた さい きょう や 豚 西京焼き				色ご飯！ こんぶ ちやめし 昆布茶飯				ぎゅうにくかるび や 牛肉 カルビ焼き							
きり ぼし だい こん 切 干 大 根				きやべつ ゆ キャベツ茹で				えび 海老しゅうまい				あ きんちやくに かき揚げ 巾着煮				ちくわ てん さらだ 竹輪 天ぷら・サラダ							
にゅう せい ぶん こむぎ 乳 成 分 ・小麦 ・ごま ・さけ				たまご にゅう せい ぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦				たまごこむぎ 卵 ・小麦 ・えび ・かに ・ごま				たまご にゅう せい ぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦				たまご にゅう せい ぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦							
ぎゅう にく さいば だいず とり にく 牛 肉 ・さば ・大豆 ・鶏 肉				・ごま ・だいず ・とり にく ・大豆 ・鶏 肉				・さけ ・だいず ・とり にく ・さば ・大豆 ・鶏 肉				・ごま ・だいず ・大豆				・えび ・かに ・いか ・牛 肉 ・ごま							
ぶた にく ・豚 肉				ぶた にく ・豚 肉				ぶた にく ・豚 肉 ・ゼラチン								だいず とり にくぶた にく ・大豆 ・鶏 肉 ・豚 肉 ・りんご							
ねつりよう 熱量	768kcal	たんぱく質	19.4g	ねつりよう 熱量	540kcal	たんぱく質	15.9g	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				
しじつ 脂質	26.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	108.5g	しじつ 脂質	11.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	11.5g	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				
えんぶん 塩分	3.6g			えんぶん 塩分	3.0g			えんぶん 塩分	2.0g			えんぶん 塩分	2.6g			えんぶん 塩分	4.3g						
がつ にち 12月 8日				がつ にち 12月 9日				がつ にち 12月 10日				がつ にち 12月 11日				がつ にち 12月 12日							
なんぶ あ さばの南部 揚げ				はんぱーぐ ハンバーグ				しょうがに さんまの生姜煮				ハーフ！ や 焼きそば				しろみ ぶらい にくしゅうまい 白身フライ 肉焼売							
なむる い こまつな ひた ナムル入り小松菜浸し				たまごや ういんなー 卵 焼き ウインナー				とり からあ さらだ 鶏 唐揚げ サラダ				みーとぼーる おむれつ ミートボール オムレツ				えび なす ちり 海老・茄子チリ							
こむぎ たまご 小麦 ・卵 ・ごま ・さば				たまご にゅう せい ぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦				たまごにゅう せい ぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦				たまごにゅう せい ぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦				たまごにゅう せい ぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦							
だいず ぶた にく 大豆 ・豚 肉				ぎゅう にく ・ごま ・さば ・大豆				・ごま ・さば				・ごま ・さば ・大豆 ・鶏 肉				・えび ・ごま ・大豆							
とり にくぶた にく ・鶏 肉 ・豚 肉 ・りんご				とり にくぶた にく ・鶏 肉 ・豚 肉 ・りんご				だいず とり にく ・大豆 ・鶏 肉				ぶた にくとり にくぶた にく ・豚 肉 ・もも ・りんご				とり にく ぶた にく ・鶏 肉 ・豚 肉							
ねつりよう 熱量	956kcal	たんぱく質	43.0g	ねつりよう 熱量	660kcal	たんぱく質	18.9g	ねつりよう 熱量	826kcal	たんぱく質	27.7g	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				
しじつ 脂質	40.4g	たんすいかぶつ 炭水化物	96.8g	しじつ 脂質	17.8g	たんすいかぶつ 炭水化物	97.1g	しじつ 脂質	36.2g	たんすいかぶつ 炭水化物	89.1g	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				
えんぶん 塩分	3.8g			えんぶん 塩分	4.8g			えんぶん 塩分	3.2g			えんぶん 塩分	5.1g			えんぶん 塩分	3.5g						
がつ にち 12月 15日				がつ にち 12月 16日				がつ にち 12月 17日				がつ にち 12月 18日				がつ にち 12月 19日							
とり だいこん うまに 鶏と大根の旨煮				かれい に カレイ煮付け				色ご飯！ とり 鶏めし				みそに さば味噌煮				ぶた ろーす こしょう や 豚 ロース胡椒焼き							
あ ぎょうざ 揚げ餃子				とりてりや ごぼう 鶏照焼き・きんぴら牛蒡				めんちかつ えびぶらい メンチカツ 海老フライ				にも さんさい もの 煮物 山菜あえ物				きんちやく もち巾着							
たまごにゅう せい ぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦				たまごこむぎ 卵 ・小麦 ・さば ・ごま				たまごにゅう せい ぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦 ・えび				さば たまご こむぎ だいず さば ・卵 ・小麦 ・大豆				にゅう せい ぶん こむぎ 乳 成 分 ・小麦 ・ごま							
だい まめ とり にく ごま ・さけ ・大 豆 ・鶏 肉				だいず とり にく ・大豆 ・鶏 肉				ぎゅう にく だいず ・かに ・牛 肉 ・ごま ・さけ ・大豆				にゅう せい ぶん 乳 成 分 ・ごま				・さけ ・さば ・大豆 ・鶏 肉							
ぶた にく ・豚 肉 ・ゼラチン				ぶた にく ・豚 肉 ・ゼラチン				とり にく ぶた にく ・鶏 肉 ・豚 肉 ・りんご ・ゼラチン								ぶた にく ・豚 肉							
ねつりよう 熱量	620kcal	たんぱく質	21.1g	ねつりよう 熱量	551kcal	たんぱく質	21.1g	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				
しじつ 脂質	18.8g	たんすいかぶつ 炭水化物	87.7g	しじつ 脂質	12.7g	たんすいかぶつ 炭水化物	63.5g	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				
えんぶん 塩分	2.6g			えんぶん 塩分	3.0g			えんぶん 塩分	3.8g			えんぶん 塩分	2.8g			えんぶん 塩分	3.8g						
がつ にち 12月 22日				がつ にち 12月 23日				がつ にち 12月 24日				がつ にち 12月 25日				がつ にち 12月 26日							
あかうお に つ 赤魚 煮付け				ぶたににくしょうがや 豚肉生姜焼き				色ご飯！ さけ はん 鮭そぼろご飯				たんどりーちきん タンドリーチキン				<div>冬期講習</div> <div></div>							
かぼちゃ に 南瓜のいとか煮				かにくりーむころっけ 蟹クリームコロッケ				たら ぶらい 鱈フライ				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				たまごにゅう せい ぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦 ・えび				こむぎ たまご 小麦 ・卵 ・えび ・さけ				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				ぎゅう にく だいず ・かに ・牛 肉 ・ごま ・さけ ・大豆				だいず とり にく ・大豆 ・鶏 肉 ・さば ・ごま				・ごま ・さけ ・さば ・大豆											
とり にく ぶた にく ・鶏 肉 ・豚 肉				とり にく ぶた にく ・鶏 肉 ・豚 肉 ・ゼラチン								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 12月 29日				がつ にち 12月 30日				がつ にち 12月 31日								<div>しゅん しょくざい 旬の食材だより</div> <div>かぼちゃ に 南瓜のいとか煮(12/22)</div> <div>かぼちゃ きび ふゆ そな えいようま 南瓜は、厳しい冬に備え栄養満 んでん とうじ た まよ 点で、冬至に食べると魔除けとさ れ、無病息災を願ったといわれて います。</div>							
<div>冬休み</div> <div></div>																							

※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。