

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 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 立 表 (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 きり ほし だい こん 切 千 大 根	ぎん さいきょうや 銀かれい西京焼き きやべつ ゆ キャベツ茹で	ぶた さい きょう や 豚 西京焼き えび 海老しゅうまい	こんぶ ちやめし 昆布茶飯 あ きんちやくに かき揚げ 巾着煮	ぎゅうにくかるび や 牛肉 カルビ焼き ちくわ てん さらだ 竹輪 天ぷら・サラダ
【ゆう せい ぶん こむぎ 乳 成 分 小麦・ごま・さけ ぎゅう にく さば だいす とりにく 牛 肉・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・大豆・鶏肉 ぶたにく ・豚肉	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・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 ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ねつりょう 熱量 768kcal	たんぱく質 19.4g	ねつりょう 熱量 540kcal	たんぱく質 15.9g	ねつりょう 熱量 673kcal
しつ 脂質 26.5g	たんすいかぶつ 炭水化物 108.5g	しつ 脂質 11.5g	たんすいかぶつ 炭水化物 11.5g	しつ 脂質 27.4g
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
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 なむる い こまつな ひた ナムル入り小松菜浸し	はんぱぐ ハンバーグ たまごや ういんなー 卵 烤き ウィンナー	さんまの生姜煮 とり からあ さらだ 鶏 唐揚げ サラダ	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 肉焼壳 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 だいす 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 ・牛 肉・ごま・さば・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 ・ごま・さば だいす 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・さば・大豆・鶏肉 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・だいす とりにくぶたにく ・鶏肉・豚肉
ねつりょう 熱量 956kcal	たんぱく質 43.0g	ねつりょう 熱量 660kcal	たんぱく質 18.9g	ねつりょう 熱量 760kcal
しつ 脂質 40.4g	たんすいかぶつ 炭水化物 96.8g	しつ 脂質 17.8g	たんすいかぶつ 炭水化物 97.1g	しつ 脂質 27.1g
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
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 あ ぎょうざ 揚げ餃子	かれい に カレイ煮付け とりてりや ごぼう 鶏照焼き・きんぴら牛蒡	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
たまごにゅう せい ぶん こむぎ 卵・乳 成 分・小麦 だいめとりにく ごま・さけ・大豆・鶏肉 ぶたにく ・豚肉・ゼラチン	たまごこむぎ 卵・小麦・さば・ごま だいす 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・えび ぎゅう にく だいす ・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 だいす さば・卵・小麦・大豆 にゅう せい ぶん ごま	にゅう せい ぶん こむぎ 乳 成 分・小麦・ごま だいす とりにく ・さけ・さば・大豆・鶏肉 ぶたにく ・豚肉
ねつりょう 熱量 620kcal	たんぱく質 21.1g	ねつりょう 熱量 551kcal	たんぱく質 21.1g	ねつりょう 熱量 580kcal
しつ 脂質 18.8g	たんすいかぶつ 炭水化物 87.7g	しつ 脂質 12.7g	たんすいかぶつ 炭水化物 63.5g	しつ 脂質 14.3g
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
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 かぼちゃ に 南瓜のいとこ煮	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 はん 鮭そぼろご飯 たら ふらい 鮭フライ	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	冬期講習
たまご にゅう せい ぶん こむぎ 卵・乳 成 分・小麦 だいす ごま・さけ・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・小麦・えび ぎゅう にく だいす ・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 だいす 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・大豆 とりにくぶたにく ・鶏肉・豚肉	冬期講習
ねつりょう 熱量 609kcal	たんぱく質 22.0g	ねつりょう 熱量 702kcal	たんぱく質 22.1g	ねつりょう 熱量 782kcal
しつ 脂質 13.7g	たんすいかぶつ 炭水化物 95.6g	しつ 脂質 26.2g	たんすいかぶつ 炭水化物 89.2g	しつ 脂質 28.0g
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		しゅん しょくさい 旬の食材だより
				かぼちゃ に 南瓜のいとこ煮(12/22)
				かぼちゃ まび ふゆ そな えいようま 南瓜は、厳しい冬に備え栄養満 んてん どうじ た まよ 点で、冬至に食べると魔除けとさ むひょうそくさい ねが れ、無病息災を願ったといわれて います。



ざいりょう つごうとう いちぶこんだて ないよう へんこう ばあい りょうじょう  
※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。