

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 1月 1日	がつ にち 1月 2日
がつ にち 1月 5日	がつ にち 1月 6日	がつ にち 1月 7日	がつ にち 1月 8日	がつ にち 1月 9日
がつ にち 1月 12日	がつ にち 1月 13日	がつ にち 1月 14日	がつ にち 1月 15日	がつ にち 1月 16日
がつ にち 1月 19日	がつ にち 1月 20日	がつ にち 1月 21日	がつ にち 1月 22日	がつ にち 1月 23日
がつ にち 1月 26日	がつ にち 1月 27日	がつ にち 1月 28日	がつ にち 1月 29日	がつ にち 1月 30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
今月は、12/17（水曜日）までにご提出ねがいます。

こん 献 立 表 (令和 8年 1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 しょくざい 旬の食材だより			がつ にち 1月 1日	がつ にち 1月 2日
ぶり しおや 鮒の塩焼き(1/23)				
ぶりは成長とともに名前が変わ る出世魚のため、縁起の良い魚 として知られています。	2026 HAPPY NEW YEAR			
1月 5日	1月 6日	1月 7日	1月 8日	1月 9日



1月 12日	1月 13日	1月 14日	1月 15日	1月 16日							
成人式	冬期講習		色ご飯! さんま飯 白飯 串カツ 揚げ椎茸	とんかつ 卵 焼き ウィンナー							
海老チリ 焼きそば 春巻き サラダ	ハンバーグ バターコーン・白身フライ	さば照焼き きんぴら牛蒡	すとり 酢鶏 切干 大根	ぶり(ブリ)の塩焼き コロッケ・蒲鉾							
たまご・乳成分・小麦 ・えび・ごま・さけ・大豆 ・とりにく・鶏肉・豚肉・もも・りんご	たまご・乳成分・小麦 ・かに・牛肉・大豆・鶏肉 ・ごま・豚肉・りんご・ゼラチン	たまご・乳成分・小麦 ・ごま・さけ・さば・大豆 ・鶏肉・豚肉・ゼラチン	たまご・小麦・ごま ・さば・大豆・鶏肉・豚肉	たまご・乳成分・小麦 ・牛肉・ごま・さけ・さば ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン							
ねつりょう 熱量	651kcal	たんぱく質	15.4g	ねつりょう 熱量	645kcal	たんぱく質	20.6g	ねつりょう 熱量	521kcal	たんぱく質	11.8g
しつ 脂質	13.7g	たんすいかぶつ 炭水化物	109.8g	しつ 脂質	18.0g	たんすいかぶつ 炭水化物	99.6g	しつ 脂質	21.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	89.4g
えんぶん 塩分	4.2g	塩分		えんぶん 塩分	3.2g	塩分		えんぶん 塩分	3.9g	塩分	
1月 19日	1月 20日	1月 21日	1月 22日	1月 23日							
えび 春巻き	ハンバーグ バターコーン・白身フライ	さば照焼き きんぴら牛蒡	すとり 酢鶏 切干 大根	ぶり(ブリ)の塩焼き コロッケ・蒲鉾							
たまご・乳成分・小麦 ・えび・ごま・さけ・大豆 ・とりにく・鶏肉・豚肉・もも・りんご	たまご・乳成分・小麦 ・かに・牛肉・大豆・鶏肉 ・ごま・豚肉・りんご・ゼラチン	たまご・乳成分・小麦 ・ごま・さけ・さば・大豆 ・鶏肉・豚肉・ゼラチン	たまご・小麦・ごま ・さば・大豆・鶏肉・豚肉	たまご・乳成分・小麦 ・牛肉・ごま・さけ・さば ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン							
ねつりょう 熱量	651kcal	たんぱく質	15.4g	ねつりょう 熱量	674kcal	たんぱく質	19.1g	ねつりょう 熱量	700kcal	たんぱく質	31.6g
しつ 脂質	13.7g	たんすいかぶつ 炭水化物	109.8g	しつ 脂質	18.0g	たんすいかぶつ 炭水化物	99.6g	しつ 脂質	21.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	89.4g
えんぶん 塩分	4.2g	塩分		えんぶん 塩分	3.2g	塩分		えんぶん 塩分	3.9g	塩分	
1月 26日	1月 27日	1月 28日	1月 29日	1月 30日							
みーとぼーる ミートボール にく 肉しゅうまい	銀かれい西京焼き キャベツ茹で	めんちかつ メンチカツ 切干 大根	さけ 鮭のみぞれ焼き 鶏肉ザンギ	ぶた 豚 西京焼き えび 海老しゅうまい							
たまご・乳成分・小麦 ・ごま・大豆・鶏肉 ・豚肉・ゼラチン	たまご・乳成分・小麦 ・ごま・大豆・鶏肉 ・豚肉	たまご・乳成分・小麦 ・牛肉・さば・大豆・鶏肉 ・豚肉	たまご・小麦・えび ・かに・ごま・さけ ・大豆・鶏肉	たまご・乳成分・えび・かに・ごま ・さけ・大豆・鶏肉 ・豚肉・ゼラチン							
ねつりょう 熱量	711kcal	たんぱく質	22.6g	ねつりょう 熱量	540kcal	たんぱく質	15.9g	ねつりょう 熱量	768kcal	たんぱく質	19.4g
しつ 脂質	25.3g	たんすいかぶつ 炭水化物	94.5g	しつ 脂質	11.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	11.5g	しつ 脂質	26.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	108.5g
えんぶん 塩分	2.9g	塩分		えんぶん 塩分	3.0g	塩分		えんぶん 塩分	3.6g	塩分	

※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。