

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 2月　2日	が　つ　に　ち 2月　3日	が　つ　に　ち 2月　4日	が　つ　に　ち 2月　5日	が　つ　に　ち 2月　6日
が　つ　に　ち 2月　9日	が　つ　に　ち 2月　10日	が　つ　に　ち 2月　11日	が　つ　に　ち 2月　12日	が　つ　に　ち 2月　13日
が　つ　に　ち 2月　16日	が　つ　に　ち 2月　17日	が　つ　に　ち 2月　18日	が　つ　に　ち 2月　19日	が　つ　に　ち 2月　20日
が　つ　に　ち 2月　23日	が　つ　に　ち 2月　24日	が　つ　に　ち 2月　25日	が　つ　に　ち 2月　26日	が　つ　に　ち 2月　27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

だて  
立

ひょう  
表

れいわ ねん がつ  
(令和 8年 2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 2月 2日				がつ にち 2月 3日				がつ にち 2月 4日				がつ にち 2月 5日				がつ にち 2月 6日						
ぎんかれい みりん や 銀カレイ味酥焼き				色ご飯！ おむ ふう らいす オム風 ライス				なんぶ あ さばの南部 揚げ				はんばーぐ ハンバーグ				しょうがに さんまの生姜煮						
しゅう まい にもの 焼売・ 煮物				ふらい む りょうぎ あじフライ・蒸し餃子				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						
たまごこむぎ 卵・小麦・えび・かに・いか				こむぎ にゅう せい ぶん たまご 小麦・乳 成 分 卵				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						
・ごま だいず 大豆				だいず とりにく ぶたにく 大豆・鶏肉・豚肉・ごま				だいず ぶたにく 大豆・豚 肉				ぎゅう 肉 かい ・牛 肉・ごま・さば・大豆				・ごま・さば						
とり にく ぶたにく ・鶏 肉・豚 肉				ぜらちん さけ・ゼラチン								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						
ねつりょう 熱量	487kcal	たんぱく質	17.2g	ねつりょう 熱量	678kcal	たんぱく質	22.3g	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	826kcal	たんぱく質	27.7g			
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	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			
えんぶん 塩分	2.9g			えんぶん 塩分	2.3g			えんぶん 塩分	3.8g			えんぶん 塩分	4.8g			えんぶん 塩分	3.2g					
がつ にち 2月 9日				がつ にち 2月 10日				がつ にち 2月 11日				がつ にち 2月 12日				がつ にち 2月 13日						
や ふう ぎゅうにく しろたき すき焼き風(牛 肉・白滝)				さけ しお や 鮭 塩 焼き				建国記念の日				かれい に カレイ煮付け				色ご飯！ とり 鶏めし						
ころっけ コロッケ				とう ふ はんばーぐ 豆 腐ハンバーグ								とりてりや ごぼう 鶏照焼き・きんぴら牛蒡				めんちかつ えびふらい メンチカツ 海老フライ						
たまごこむぎ 卵・小麦・えび・かに				こむぎ たまご だいず 小麦・卵・大豆								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						
ぎゅう 肉 かい ・牛 肉・ごま				とり にく ぶたにく ・鶏 肉・豚 肉								だいず とりにく ・大豆・鶏 肉				ぎゅう 肉 かい ・かに・牛 肉・ごま・さけ・大豆						
だいず とりにく 大豆・鶏 肉・りんご				・さけ ・ごま								ねつりょう 熱量				551kcal	たんぱく質	21.1g	ねつりょう 熱量	656kcal	たんぱく質	18.2g
ねつりょう 熱量	578kcal	たんぱく質	15.5g	ねつりょう 熱量	541kcal	たんぱく質	17.0g					ねつりょう 熱量	551kcal	たんぱく質	21.1g	ねつりょう 熱量	656kcal	たんぱく質	18.2g			
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					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			
えんぶん 塩分	4.0g			えんぶん 塩分	3.3g							えんぶん 塩分	3.0g			えんぶん 塩分	3.8g					
がつ にち 2月 16日				がつ にち 2月 17日				がつ にち 2月 18日				がつ にち 2月 19日				がつ にち 2月 20日						
さけ しおや 鮭の塩焼き				ぼーくちやっぷ ポークチャップ				あかうお に つ 赤魚 煮付け				ぶたにくしょうがや 豚肉生姜焼き				色ご飯！ さけ 鮭そぼろご飯						
そうしゅうまい ほうれん草焼売				たらふらい 鱈フライ				ぎゅうにく に 牛肉すき煮				かにくりーむころっけ 蟹クリームコロッケ				みつくす ふらい ミックスフライ						
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・えび				こむぎ たまご 小麦・卵・えび ・さけ						
・ごま・さけ だいず 大豆・鶏 肉				・えび ・かに ・ごま ぎゅうにく ・牛肉・さけ				・ごま ・さけ だいず 大豆				ぎゅう 肉 かい ・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						
ぶた にく ・豚 肉・もも・りんご				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				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										
ねつりょう 熱量	621kcal	たんぱく質	20.6g	ねつりょう 熱量	683kcal	たんぱく質	24.0g	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	623kcal	たんぱく質	20.2g			
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	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			
えんぶん 塩分	3.2g			えんぶん 塩分	3.8g			えんぶん 塩分	4.0g			えんぶん 塩分	3.6g			えんぶん 塩分	3.6g					
がつ にち 2月 23日				がつ にち 2月 24日				がつ にち 2月 25日				がつ にち 2月 26日				がつ にち 2月 27日						
振替休日				さけふらい 鮭フライ				ぶた ろーす てりや 豚 ロース照焼き				ほっけ につ ホッケの煮付け				とり すばいす や 鶏ももスパイス焼き						
				かに くりーむころっけ 蟹 クリームコロッケ				はるま おむれつ 春巻き オムレツ				しゅうまい にもの えび焼売 煮物				ばたーこーん バターコーン						
				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・ごま				とり にく こむぎ だいず たまご 鶏肉・小麦・大豆・卵				とり にく こむぎ にゅう せい ぶん 鶏肉・小麦・乳 成 分 ・えび						
				・かに ・ごま・さけ だいず 大豆				だいず とりにく ぶたにく ・さけ ・大豆・鶏肉・豚肉				えび・かに ぶたにく ぜらちん ・豚肉・ゼラチン				たまご ・かに だいず ぶたにく 卵・大豆・豚 肉						
				とり にく ぶたにく ・鶏肉・豚肉				・ごま ・さけ ・さば								・ごま ・さけ						
ねつりょう 熱量	738kcal	たんぱく質	22.6g	ねつりょう 熱量	648kcal	たんぱく質	20.8g	ねつりょう 熱量	573kcal	たんぱく質	18.6g	ねつりょう 熱量	795kcal	たんぱく質	29.8g	ねつりょう 熱量	795kcal	たんぱく質	29.8g			
しじつ 脂質	21.7g	たんすいかぶつ 炭水化物	108.7g	しじつ 脂質	22.3g	たんすいかぶつ 炭水化物	22.3g	しじつ 脂質	15.0g	たんすいかぶつ 炭水化物	86.4g	しじつ 脂質	29.8g	たんすいかぶつ 炭水化物	103.0g	しじつ 脂質	29.8g	たんすいかぶつ 炭水化物	103.0g			
えんぶん 塩分	2.6g			えんぶん 塩分	3.1g			えんぶん 塩分	3.6g			えんぶん 塩分	3.8g			えんぶん 塩分	3.8g					
しゅん しよくざい 旬の食材だより																						
こまつな ひた 小松菜のお浸し																						
ふゆ こまつな ゆき さむ た 冬の小松菜は雪の寒さに耐えよ																						
えいようぶん あ うと栄養分をたくわえるため、青																						
おくさ あま とくちょう 臭さがすくない甘いのが特徴で																						
す。																						

ぎりょう つごうとう いちぶこんだて ないよう へんこう ばあい りょうしゅう  
※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。