

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 3月 2日	がっ にち 3月 3日	がっ にち 3月 4日	がっ にち 3月 5日	がっ にち 3月 6日
がっ にち 3月 9日	がっ にち 3月 10日	がっ にち 3月 11日	がっ にち 3月 12日	がっ にち 3月 13日
がっ にち 3月 16日	がっ にち 3月 17日	がっ にち 3月 18日	がっ にち 3月 19日	がっ にち 3月 20日
				/
がっ にち 3月 23日	がっ にち 3月 24日	がっ にち 3月 25日	がっ にち 3月 26日	がっ にち 3月 27日
			/	/
がっ にち 3月 30日	がっ にち 3月 31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、2/17（火曜日）までにご提出ねがいます。

こん だて
ひょう
れいわ ねん がつ
献 立 表 (令和 8年 3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 3月 2日			がつ 3月 3日			がつ 3月 4日			がつ 3月 5日			がつ 3月 6日		
そば味噌煮 みーとぼーる ミートボール			チキンカツ まかにさらだ マカロニサラダ			色ご飯! さんさいはん 山菜ご飯 さけしおや 鮭塩焼き			とりさんぞくや 鶏の山賊焼き きんちやくに おむれつ 巾着煮 オムレツ			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		
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 卵・乳成分 ・小麦 ・ごま・さけ だいず とりにく ・大豆 ・鶏肉			たまご にゅうせいぶん 卵・乳成分 ・小麦 ・ごま・さけ だいず とりにく ・大豆 ・鶏肉			たまご にゅうせいぶんぶたにく 卵・乳成分・小麦 ・ごま・さけ ・さば ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉			たまご にゅうせいぶん 卵・乳成分・ごま ・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		
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	ねつりよう 熱量	550kcal	たんぱく質 16.2g	ねつりよう 熱量	773kcal	たんぱく質 29.2g	ねつりよう 熱量	539kcal	たんぱく質 12.6g
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	しじつ 脂質	15.4g	たんすいかぶつ 炭水化物 82.5g	しじつ 脂質	28.4g	たんすいかぶつ 炭水化物 94.1g	しじつ 脂質	11.9g	たんすいかぶつ 炭水化物 93.0g
えんぶん 塩分	3.3g		えんぶん 塩分	3.7g		えんぶん 塩分	3.6g		えんぶん 塩分	4.5g		えんぶん 塩分	2.4g	
がつ 3月 9日			がつ 3月 10日			がつ 3月 11日			がつ 3月 12日			がつ 3月 13日		
とり 鶏ケチャップ煮 ころっけ コロッケ			めばる しょうがに メバルの生姜煮 あすぱらふらい アスパラフライ			みつくすふらい ミックスフライ えび しろみ (海老 ヒレカツ・白身)			あかうおみそに 赤魚味噌煮 はるま 春巻き			とりたつた あ 鶏竜田揚げ かぼちゃに 南瓜煮 しゅうまい		
たまご にゅうせいぶん 卵・乳成分 ・小麦 ・ごま・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 ・ごま・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・小麦 ・えび ・かに ・いか ・ごま だいず とりにく ぶたにく ・さけ ・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 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・さけ だいず ・大豆 とり にく ぶたにく ・鶏肉 ・豚肉		
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	ねつりよう 熱量	667kcal	たんぱく質 17.7g	ねつりよう 熱量	560kcal	たんぱく質 21.2g	ねつりよう 熱量	769kcal	たんぱく質 24.7g
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	しじつ 脂質	21.3g	たんすいかぶつ 炭水化物 97.6g	しじつ 脂質	10.5g	たんすいかぶつ 炭水化物 90.5g	しじつ 脂質	29.5g	たんすいかぶつ 炭水化物 95.0g
えんぶん 塩分	4.0g		えんぶん 塩分	3.1g		えんぶん 塩分	2.9g		えんぶん 塩分	3.6g		えんぶん 塩分	2.8g	
がつ 3月 16日			がつ 3月 17日			がつ 3月 18日			がつ 3月 19日			がつ 3月 20日		
ふうらい 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 ふうらい 白身フライ			えび ちり や 海老チリ 焼きそば はる ま さらだ 春巻き サラダ			はんぱーぐ ハンバーグ ぱたーこーん ういんなー バターコーン・ウィンナー			 <p style="font-size: 2em; color: pink; text-align: center;">春分の日</p>		
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 ・ごま・さけ 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・小麦 ・えび ・ごま ・さけ だいず ・大豆 とり にく ぶた にく もも ・りんご ・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 ・かに きゅうく だいず とり にく ・牛肉 ・大豆 ・鶏肉 ごま ぶた にく ぜらちん ・豚肉 ・りんご ・セラチン					
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	ねつりよう 熱量	651kcal	たんぱく質 15.4g	ねつりよう 熱量	674kcal	たんぱく質 19.1g			
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	しじつ 脂質	13.7g	たんすいかぶつ 炭水化物 109.8g	しじつ 脂質	18.0g	たんすいかぶつ 炭水化物 99.6g			
えんぶん 塩分	3.6g		えんぶん 塩分	3.8g		えんぶん 塩分	4.2g		えんぶん 塩分	3.2g				
がつ 3月 23日 <div style="float: right; text-align: right;"> 祝 卒業 </div>			がつ 3月 24日			がつ 3月 25日			がつ 3月 26日			がつ 3月 27日		
色ご飯! せきはん 赤飯 かぶりーむころっけ 蟹クリームコロッケ			色ご飯! ひじきごはん ひじきご飯 てりや さば照焼き			みーとぼーる ミートボール にく 肉しゅうまい								
たまご にゅうせいぶん 卵・乳成分 ・小麦 ・かに ・さけ だいず ・大豆 とり にく ぶた にく ・鶏肉 ・豚肉 ・もも ・りんご			たまご こむぎ 卵・小麦 ・えび ・ごま・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・小麦 ・ごま だいず とり にく ・大豆 ・鶏肉 ぶた にく ぜらちん ・豚肉 ・セラチン								
ねつりよう 熱量	594kcal	たんぱく質 15.9g	ねつりよう 熱量	673kcal	たんぱく質 28.6g	ねつりよう 熱量	711kcal	たんぱく質 22.6g						
しじつ 脂質	13.2g	たんすいかぶつ 炭水化物 97.9g	しじつ 脂質	21.2g	たんすいかぶつ 炭水化物 87.1g	しじつ 脂質	25.3g	たんすいかぶつ 炭水化物 94.5g						
えんぶん 塩分	2.6g		えんぶん 塩分	4.2g		えんぶん 塩分	2.9g							
がつ 3月 30日			がつ 3月 31日											
												しゅん しょくざい 旬の食材だより		
												しょうがに メバルの生姜煮(3/10)		
												はるつけうお よ メバルは「春告げ魚」とも呼ば えいようめん こうけつあつよぼう けつ れ、栄養面では、高血圧予防、血 せんぼうし ていか 栓防止、コレステロール低下など こうか に効果があるとされています。		

※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。