

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 5月　1日
がつ　にち 5月　4日	がつ　にち 5月　5日	がつ　にち 5月　6日	がつ　にち 5月　7日	がつ　にち 5月　8日
/	/	/		
がつ　にち 5月　11日	がつ　にち 5月　12日	がつ　にち 5月　13日	がつ　にち 5月　14日	がつ　にち 5月　15日
がつ　にち 5月　18日	がつ　にち 5月　19日	がつ　にち 5月　20日	がつ　にち 5月　21日	がつ　にち 5月　22日
がつ　にち 5月　25日	がつ　にち 5月　26日	がつ　にち 5月　27日	がつ　にち 5月　28日	がつ　にち 5月　29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、4/15（水曜日）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 5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																								
<p>しゅん しよくざい 旬の食材だより</p> <p>きゃべつ ゆ キャベツ茹で(5/11.12)</p> <p>あまみ つよ にくあつ 甘味が強く肉厚でやわらか はるきゃべつ。きゃべじん い春キャベツ。キャベジン いちょう じょうぶ は胃腸を丈夫にすると われています。</p>				<p>がつ にち 5月 1日</p> <p>色ご飯! さんさい はん 山菜ご飯</p> <p>さけおや 鮭塩焼き</p> <p>たまご にゅうせいぶん 卵・乳成分</p> <p>こむぎ ・小麦 ・ごま ・さけ</p> <p>だいず とりにく ・大豆 ・鶏肉</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: left;"> <tr> <td>ねつりょう 熱量</td> <td>550kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>16.2g</td> </tr> <tr> <td>しじつ 脂質</td> <td>15.4g</td> <td>たんすいかぶつ 炭水化物</td> <td>82.5g</td> </tr> <tr> <td>えんぶん 塩分</td> <td>3.6g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ねつりょう 熱量	550kcal	たんぱく質	16.2g	しじつ 脂質	15.4g	たんすいかぶつ 炭水化物	82.5g	えんぶん 塩分	3.6g														
	ねつりょう 熱量	550kcal	たんぱく質	16.2g																								
	しじつ 脂質	15.4g	たんすいかぶつ 炭水化物	82.5g																								
	えんぶん 塩分	3.6g																										
がつ にち 5月 4日	がつ にち 5月 5日	がつ にち 5月 6日	がつ にち 5月 7日	がつ にち 5月 8日																								
			<p>しょうがに サバの生姜煮</p> <p>あすばらふらい アスパラフライ</p> <p>たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分・小麦</p> <p>・ごま ・さば だいず ・鶏肉 ・豚肉</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: left;"> <tr> <td>ねつりょう 熱量</td> <td>770kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>28.4g</td> </tr> <tr> <td>しじつ 脂質</td> <td>28.6g</td> <td>たんすいかぶつ 炭水化物</td> <td>94.1g</td> </tr> <tr> <td>えんぶん 塩分</td> <td>3.1g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ねつりょう 熱量	770kcal	たんぱく質	28.4g	しじつ 脂質	28.6g	たんすいかぶつ 炭水化物	94.1g	えんぶん 塩分	3.1g			<p>みつくすふらい ミックスフライ</p> <p>えび (海老 ヒレカツ・白身)</p> <p>たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分・小麦</p> <p>・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</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: left;"> <tr> <td>ねつりょう 熱量</td> <td>667kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>17.7g</td> </tr> <tr> <td>しじつ 脂質</td> <td>21.3g</td> <td>たんすいかぶつ 炭水化物</td> <td>97.6g</td> </tr> <tr> <td>えんぶん 塩分</td> <td>2.9g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ねつりょう 熱量	667kcal	たんぱく質	17.7g	しじつ 脂質	21.3g	たんすいかぶつ 炭水化物	97.6g	えんぶん 塩分	2.9g		
			ねつりょう 熱量	770kcal	たんぱく質	28.4g																						
			しじつ 脂質	28.6g	たんすいかぶつ 炭水化物	94.1g																						
			えんぶん 塩分	3.1g																								
ねつりょう 熱量	667kcal	たんぱく質	17.7g																									
しじつ 脂質	21.3g	たんすいかぶつ 炭水化物	97.6g																									
えんぶん 塩分	2.9g																											
がつ にち 5月 11日	がつ にち 5月 12日	がつ にち 5月 13日	がつ にち 5月 14日	がつ にち 5月 15日																								
<p>色ご飯! さんまめし 串カツ 揚げ椎茸</p> <p>たまご こむぎ 卵・小麦 ・ごま</p> <p>だいず ぶたにく ・大豆 ・豚肉</p>	<p>とんかつ</p> <p>たまご や ういんなー 卵 焼き ウィンナー</p> <p>たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分・小麦</p> <p>ぎゅうにく だいず ぶたにく ・牛肉 ・さけ ・大豆 ・豚肉</p>	<p>あじふらい</p> <p>はくさい ひた 白菜のお浸し</p> <p>たまご こむぎ 卵 ・小麦 ・えび ・かに</p> <p>・いか ・ごま ・さけ だいず とりにく ぶたにく ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉</p>	<p>とりてりや 鶏照焼き</p> <p>しろみ ふらい 白身フライ</p> <p>たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分・小麦</p> <p>・ごま ・さけ だいず ・鶏肉 ・豚肉</p>	<p>えび ちり や 海老チリ 焼きそば</p> <p>はる ま さらだ 春 巻き サラダ</p> <p>たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分・小麦</p> <p>・えび ・ごま ・さけ だいず とり ぶたにく ・鶏肉 ・豚肉 ・もも ・りんご</p>																								
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	ねつりょう 熱量	631kcal	たんぱく質	18.0g	ねつりょう 熱量	752kcal	たんぱく質	28.4g	ねつりょう 熱量	651kcal	たんぱく質	15.4g									
しじつ 脂質	18.0g	たんすいかぶつ 炭水化物	95.9g	しじつ 脂質	14.8g	たんすいかぶつ 炭水化物	82.2g	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									
えんぶん 塩分	3.6g			えんぶん 塩分	2.8g			えんぶん 塩分	3.6g			えんぶん 塩分	3.8g			えんぶん 塩分	4.2g											
がつ にち 5月 18日	がつ にち 5月 19日	がつ にち 5月 20日	がつ にち 5月 21日	がつ にち 5月 22日																								
<p>す とり 酢鶏</p> <p>きりほし だいこん 切干 大根</p> <p>たまご こむぎ 卵・小麦 ・ごま</p> <p>だいず とりにく ぶたにく ・さば ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉</p>	<p>さんま しおや さんま塩焼き</p> <p>ころっけ あかういんなー コロツケ 赤ウィンナー</p> <p>たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分・小麦</p> <p>ぎゅうにく だいず ぶたにく ・牛肉 ・ごま ・さけ ・さば 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</p>	<p>く 串カツ</p> <p>あ ぎょうぎ 揚げ餃子</p> <p>たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分・小麦 ・えび</p> <p>・ごま ・さけ だいず とりにく ・鶏肉</p> <p>ぶたにく ・豚肉 ・もも ・りんご ・ゼラチン</p>	<p>色ご飯! ひじきはん さば照焼き</p> <p>たまご こむぎ 卵・小麦 ・えび</p> <p>・ごま ・さば だいず ・鶏肉 ・豚肉</p>	<p>みーとぼーる ミートボール</p> <p>にく 肉しゅうまい</p> <p>たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分・小麦</p> <p>・ごま だいず とり ・大豆 ・鶏肉 ぶたにく ぜらちん ・豚肉 ・ゼラチン</p>																								
ねつりょう 熱量	835kcal	たんぱく質	20.6g	ねつりょう 熱量	726kcal	たんぱく質	22.7g	ねつりょう 熱量	733kcal	たんぱく質	17.2g	ねつりょう 熱量	673kcal	たんぱく質	28.6g	ねつりょう 熱量	711kcal	たんぱく質	22.6g									
しじつ 脂質	39.1g	たんすいかぶつ 炭水化物	96.3g	しじつ 脂質	25.9g	たんすいかぶつ 炭水化物	95.5g	しじつ 脂質	24.0g	たんすいかぶつ 炭水化物	107.2g	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	3.0g			えんぶん 塩分	4.6g			えんぶん 塩分	3.3g			えんぶん 塩分	4.2g			えんぶん 塩分	2.9g											
がつ にち 5月 25日	がつ にち 5月 26日	がつ にち 5月 27日	がつ にち 5月 28日	がつ にち 5月 29日																								
<p>さけ 鮭のみぞれ焼き</p> <p>とり ざんぎ 鶏肉ザンギ</p> <p>たまご こむぎ 卵・小麦 ・えび</p> <p>・かに ・ごま ・さけ だいず とり ぶたにく ・大豆 ・鶏肉</p>	<p>ぶた さいきょう や 豚 西京焼き</p> <p>えび 海老しゅうまい</p> <p>たまご こむぎ 卵・小麦・えび・かに・ごま</p> <p>・さけ だいず とり ぶたにく ・さけ ・大豆 ・鶏肉 ぶたにく ・豚肉 ・ゼラチン</p>	<p>色ご飯! こんぶ ちやめし 昆布茶飯</p> <p>あ きんちやくに かき揚げ 巾着煮</p> <p>たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分・小麦</p> <p>・ごま ・さば だいず ・大豆</p>	<p>ぎゅうにく かるび や 牛肉 カルビ焼き</p> <p>ちくわ てん さらだ 竹輪 天ぷら・サラダ</p> <p>たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳成分・小麦</p> <p>・えび・かに・いか ぎゅうにく ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉 ・りんご</p>	<p>ぎんかれい みりん や 銀カレイ味噌焼き</p> <p>しゅうまい にも 焼売 煮物</p> <p>たまご こむぎ 卵・小麦・えび・かに</p> <p>・いか・ごま だいず とり ぶたにく ・鶏肉 ・豚肉</p>																								
ねつりょう 熱量	649kcal	たんぱく質	17.9g	ねつりょう 熱量	698kcal	たんぱく質	24.5g	ねつりょう 熱量	742kcal	たんぱく質	29.6g	ねつりょう 熱量	673kcal	たんぱく質	15.5g	ねつりょう 熱量	487kcal	たんぱく質	17.2g									
しじつ 脂質	16.6g	たんすいかぶつ 炭水化物	103.1g	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	しじつ 脂質	6.7g	たんすいかぶつ 炭水化物	86.8g									
えんぶん 塩分	5.0g			えんぶん 塩分	2.0g			えんぶん 塩分	2.6g			えんぶん 塩分	4.3g			えんぶん 塩分	2.9g											

※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。