

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 9月　1日	がつ　にち 9月　2日	がつ　にち 9月　3日	がつ　にち 9月　4日
がつ　にち 9月　7日	がつ　にち 9月　8日	がつ　にち 9月　9日	がつ　にち 9月　10日	がつ　にち 9月　11日
がつ　にち 9月　14日	がつ　にち 9月　15日	がつ　にち 9月　16日	がつ　にち 9月　17日	がつ　にち 9月　18日
がつ　にち 9月　21日	がつ　にち 9月　22日	がつ　にち 9月　23日	がつ　にち 9月　24日	がつ　にち 9月　25日
がつ　にち 9月　28日	がつ　にち 9月　29日	がつ　にち 9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
※　今日は、7/22（水曜日）までにご提出ねがいます。

がつ
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 しよくざい 旬の食材だより				がつ にち 9月 1日				がつ にち 9月 2日				がつ にち 9月 3日				がつ にち 9月 4日			
はん さんまご飯(9/4)				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				めし 色ご飯！さんま飯 くし かつ あ いしいけ 串カツ 揚げ椎茸			
さんま とく ほ 秋刀魚は、DHA、EPAが特に豊 うふ けつえき さらさら 富で血液をサラサラしてくれる い と言われています。				たまご にゆうせいぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・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 にゆうせいぶん 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 にゆうせいぶん 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 こむぎ 卵 ・小麦 ・ごま だいず ぶたにく ・大豆 ・豚 肉			
				ねつりょう 熱量	667kcal	たんぱく質	17.7g	ねつりょう 熱量	560kcal	たんぱく質	21.2g	ねつりょう 熱量	769kcal	たんぱく質	24.7g	ねつりょう 熱量	645kcal	たんぱく質	20.6g
				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	しじつ 脂質	18.0g	たんすいかぶつ 炭水化物	95.9g
				えんぶん 塩分	2.9g			えんぶん 塩分	3.6g			えんぶん 塩分	2.8g			えんぶん 塩分	3.6g		
がつ にち 9月 7日				がつ にち 9月 8日				がつ にち 9月 9日				がつ にち 9月 10日				がつ にち 9月 11日			
とりてりや 鶏照焼き しろみ ふらい 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 ばたーこーん ういんなー バターコーン・ウインナー				てりや さば照焼き きんぴら牛蒡				す とり 酢鶏 きりほし だいこん 切干 大根			
たまご にゆうせいぶん 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 にゆうせいぶん こむぎ 卵 ・乳成分 ・小麦 ・えび ・ごま ・さけ ・大豆 とり にく ぶたにく ・鶏 肉 ・豚 肉 ・もも ・りんご				たまご にゆうせいぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦 ・えび ぎゅうにく だいず とり にく ・かに ・牛 肉 ・大豆 ・鶏 肉 ごま ぶたにく ぜらちん ・豚 肉 ・りんご ・ゼラチン				たまご にゆうせいぶん こむぎ きゅう にく 卵 ・乳 成 分 ・小麦 ・牛 肉 ・ごま ・さけ ・さば だいず ・大豆 とり にく ぶたにく ぜらちん 鶏 肉 ・豚 肉 ・ゼラチン				たまご こむぎ 卵 ・小麦 ・ごま だいず とり にく ぶたにく ・さば ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉			
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	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	ねつりょう 熱量	835kcal	たんぱく質	20.6g
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	しじつ 脂質	21.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	89.4g	しじつ 脂質	39.1g	たんすいかぶつ 炭水化物	96.3g
えんぶん 塩分	3.8g			えんぶん 塩分	4.2g			えんぶん 塩分	3.2g			えんぶん 塩分	3.9g			えんぶん 塩分	3.0g		
がつ にち 9月 14日				がつ にち 9月 15日				がつ にち 9月 16日				がつ にち 9月 17日				がつ にち 9月 18日			
色ご飯！ 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				ぎん さいきょうや 銀かれい西京焼き きゃべつ ゆ キャベツ茹で				めんちかつ メンチカツ きり ほし だい こん 切 干 大 根				さけ や 鮭のみぞれ焼き とり にく ざんぎ 鶏肉ザンギ			
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 にゆうせいぶん 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 ・ゼラチン				たまご にゆうせいぶん 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 ・豚 肉				にゆうせいぶん こむぎ 乳 成 分 ・小麦 ・ごま ・さけ ぎゅう にく だいず とり にく 牛 肉 ・さば ・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 だいず とり にく ・大豆 ・鶏 肉			
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	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	ねつりょう 熱量	649kcal	たんぱく質	17.9g
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	しじつ 脂質	11.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	11.5g	しじつ 脂質	26.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	108.5g	しじつ 脂質	16.6g	たんすいかぶつ 炭水化物	103.1g
えんぶん 塩分	4.2g			えんぶん 塩分	2.9g			えんぶん 塩分	3.0g			えんぶん 塩分	3.6g			えんぶん 塩分	5.0g		
がつ にち 9月 21日				がつ にち 9月 22日				がつ にち 9月 23日				がつ にち 9月 24日				がつ にち 9月 25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 こむぎ たまご 小麦 ・卵 ・ごま ・さば だいず ぶたにく 大豆 ・豚 肉				はんぱーぐ ハンバーグ たまごや ういんなー 卵 焼き ウインナー たまご にゆうせいぶん こむぎ 卵 ・乳 成 分 ・小麦 ぎゅう にく ぶり にく だいず ・牛 肉 ・ご			

※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。