

べん　　とう　　ちゅう　もん　　しょ
お　弁　当　注　文　書

ねん
年

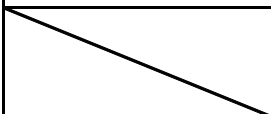
ぐみ
組

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 10月　1日	がつ　にち 10月　2日
がつ　にち 10月　5日	がつ　にち 10月　6日	がつ　にち 10月　7日	がつ　にち 10月　8日	がつ　にち 10月　9日
がつ　にち 10月　12日	がつ　にち 10月　13日	がつ　にち 10月　14日	がつ　にち 10月　15日	がつ　にち 10月　16日
				
がつ　にち 10月　19日	がつ　にち 10月　20日	がつ　にち 10月　21日	がつ　にち 10月　22日	がつ　にち 10月　23日
がつ　にち 10月　26日	がつ　にち 10月　27日	がつ　にち 10月　28日	がつ　にち 10月　29日	がつ　にち 10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、9/16（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 10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 10月 1日				がつ にち 10月 2日			
												とり だいこん うまに 鶏と大根の旨煮 あ ぎょうざ 揚げ餃子				かれい に カレイ煮付け とりてりや ごぼう 鶏照焼き・きんぴら牛蒡			
めんえき いぼうかつせしかしよくごけつ 免疫 細胞の活性化、食後の血 とうじょうしょう 糖 上昇をゆるやかにするといわ れています。腸活にもオススメ。												たまごにゆ せいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ごま・さけ だいまめとりにく ・大 豆・鶏 肉 ぶたにく ・豚 肉 ・ゼラチン				たまごこむぎ 卵 ・小麦・さば・ごま だいず とりにく ・大豆・鶏 肉			
												ねつりよう 熱量	620kcal	たんぱく質	21.1g	ねつりよう 熱量	551kcal	たんぱく質	21.1g
												しじつ 脂質	18.8g	たんすいかぶつ 炭水化物	87.7g	しじつ 脂質	12.7g	たんすいかぶつ 炭水化物	63.5g
												えんぶん 塩分	2.6g			えんぶん 塩分	3.0g		
がつ にち 10月 5日				がつ にち 10月 6日				がつ にち 10月 7日				がつ にち 10月 8日				がつ にち 10月 9日			
ぶた ろーす こしょう や 豚 ロース胡椒焼き きんちやく もち巾着				さけ しおや 鮭の塩焼き まいたけ てん 舞茸の天ぷら				ぼーくちやっぶ ポークチャップ たらふらい 鱈フライ				あかうお に つ 赤魚 煮付け ぎゅうにく に 牛肉すき煮				ぶたにくしょうがや かにくりーむころっけ 蟹クリームコロッケ			
にゅうせいぶん こむぎ 乳 成 分 ・小麦・ごま ・さけ ・さば だいず とりにく ・大豆・鶏肉 ぶたにく ・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 とりにく ・大豆・鶏 肉 ぶたにく ・豚 肉 ・もも・りんご				たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・えび ・かに ・ごま ぎゅうにく ・えび ・牛肉 ・さけ 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				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 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 ぎゅうにく ・ごま・さけ だいず とりにく ぶたにく ・鶏 肉 ・豚 肉 ・ゼラチン			
ねつりよう 熱量	674kcal	たんぱく質	24.2g	ねつりよう 熱量	621kcal	たんぱく質	20.6g	ねつりよう 熱量	683kcal	たんぱく質	24.0g	ねつりよう 熱量	609kcal	たんぱく質	22.0g	ねつりよう 熱量	702kcal	たんぱく質	22.1g
しじつ 脂質	19.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	95.1g	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
えんぶん 塩分	3.8g			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		
がつ にち 10月 12日				がつ にち 10月 13日				がつ にち 10月 14日				がつ にち 10月 15日				がつ にち 10月 16日			
				ちーずはんぱーぐ チーズハンバーグ ふらい えびフライ				さけふらい 鮭フライ かに くりーむころっけ 蟹 クリームコロッケ				ぶた ろーす てりや 豚 ロース照焼き はるま おむれつ 春巻き オムレツ				ほっけ につ ホッケの煮付け しゅうまい にもの えび焼売 煮物			
				たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・えび ・ さけ ぎゅうにく だいず ・牛肉 ・ごま ・大豆 とりにく ぶたにく ・鶏肉 ・豚肉 ・りんご				たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・かに ・ごま・さけ だいず とりにく ぶたにく ・鶏肉 ・豚肉				たまご こむぎ 卵 ・小麦 ・ごま ・さけ だいず とりにく ぶたにく ・大豆 ・鶏肉 ・豚肉				とりにく こむぎ だいず たまご 鶏肉 ・小麦 ・大豆 ・卵 ・えび ぶたにく ぜらちん ・かに ・豚肉 ・ゼラチン ・ごま ・さけ ・さば			
				ねつりよう 熱量	811kcal	たんぱく質	22.3g	ねつりよう 熱量	738kcal	たんぱく質	22.6g	ねつりよう 熱量	648kcal	たんぱく質	20.8g	ねつりよう 熱量	573kcal	たんぱく質	18.6g
				しじつ 脂質	32.5g	たんすいかぶつ 炭水化物	103.1g	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
				えんぶん 塩分	3.3g			えんぶん 塩分	2.6g			えんぶん 塩分	3.1g			えんぶん 塩分	3.6g		
がつ にち 10月 19日				がつ にち 10月 20日				がつ にち 10月 21日				がつ にち 10月 22日				がつ にち 10月 23日			
色ご飯！ とり 鶏そぼろご飯				みそに さば味噌煮				ちきんかつ チキンカツ				色ご飯！ さんさい はん 山菜ご飯				とり さんぞくや 鶏の山賊焼き			
めんちかつ えび ふらい メンチカツ 海老フライ				みーとぼーる ミートボール				まかろにさらだ マカロニサラダ				さけしおや 鮭塩焼き				きんちやくに おむれつ 巾着煮 オムレツ			
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 ・さば 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 ・さば だいず 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 こむぎ ・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 こむぎ ・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			
ねつりよう 熱量	621kcal	たんぱく質	17.3g	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
しじつ 脂質	20.4g	たんすいかぶつ 炭水化物	87.2g	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
えんぶん 塩分	3.7g			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		
がつ にち 10月 26日				がつ にち 10月 27日				がつ にち 10月 28日				がつ にち 10月 29日				がつ にち 10月 30日			
とまと すば げていー トマトスパゲティー えび ふらい 海老フライ				とり 鶏ケチャップ煮 ころっけ コロッケ				しょうがに サバの生姜煮 あすばらふらい 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			
たまご にゅうせいぶん こむぎ 卵・乳 成 分 ・小麦 ・えび ぎゅうにく ・ごま ・さけ さば だいず とりにく ・さば 大豆 ぶたにく ・豚 肉				たまご にゅうせいぶん 卵 成 分 こむぎ ・小麦 ・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 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			
ねつりよう 熱量	634kcal	たんぱく質	17.5g	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
しじつ 脂質	21.8g	たんすいかぶつ 炭水化物	21.8g	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
えんぶん 塩分	4.9g			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		

※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。