

今月のリクエスト弁当

平成30年4月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
16 月	鶏の唐揚げ・鯖の塩焼き・ウインナー ケチャップ炒め・玉子焼き・菜の花のお 浸し・もやしのゆかり和え	エネルギー 812kcal たんぱく質 35.2g 脂質 24.5g 食塩 2.7g	小麦・卵
17 火	照り焼きハンバーグ・タラの竜田揚げ・ マグロメンチカツ・アスパラベーコン炒 め・ほうれん草の胡麻和え・コーンサラ ダ	エネルギー 853kcal たんぱく質 35.4g 脂質 35.2g 食塩 2.3g	小麦・卵(つなぎとマヨ ネーズ)・ほうれん草 ・ゴマ
18 水	春巻中華そばろあん・イカげそ揚げ・ ピーマン肉詰めフライ・ウドの酢味噌和 え・スナックエンドウ醤油マヨ・ポテトサ ラダ	エネルギー 836kcal たんぱく質 34.6g 脂質 22.7g 食塩 3.7g	小麦・乳・ 卵(マヨネーズ)
19 木	豚の生姜焼き・鮭のみりん焼き・目玉 焼フライ・小松菜の煮浸し・かぼちゃの 煮物 ・ゴボウサラダ	エネルギー 789kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.7g 食塩 2.5g	小麦・卵・乳
20 金	ヒレカツ・鯖のみそ焼き・ポテトコロッ ケ・ひじき煮・ニラ玉・春雨サラダ	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.7g 脂質 22.1g 食塩 2.2g	小麦・卵・乳
23 月	豚しゃぶゴマダレ・アジフライ・ミートコ ロツケ・きんぴらごぼう・ビビンバ山菜・ スパゲティサラダ	エネルギー 897kcal たんぱく質 28.7g 脂質 33.7g 食塩 2.2g	小麦・乳・卵(つなぎ)
24 火	チキンカツマトソース・イカフライ・玉 子焼き・ほうれん草のお浸し・白玉あん こ	エネルギー 825kcal たんぱく質 28.0g 脂質 27.8g 食塩 2.6g	小麦・乳・卵・ほうれん 草
25 水	豚カツおろしポン酢・鯖の照り焼き・ シューマイ・豆苗炒め・青梗菜ナムル ・マカロニサラダ	エネルギー 875kcal たんぱく質 28.6g 脂質 33.7g 食塩 2.2g	小麦・乳
26 木	チキン香草パン粉焼き・シシヤモフライ ・牛肉コロツケ・茄子の揚げびたし・ 蓮根の甘辛和え・卵サラダ	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21.3g 食塩 2.3g	小麦・卵・マヨネーズ
27 金	ハンバーグデミソース・鮭の塩焼き・メ ンチカツ・インゲンピーナッツ和え・切り 干し大根煮・ライチ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・乳・卵・ ほうれん草・ゴマ

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質

4/26(木)、4/27(金)は学年行事の関係で
新中学1・3年生はお弁当を注文することができません。
間違っても券を購入しないようご注意ください。

※献立には主要品目のみ記載しております。アレルギーの方はあらかじめご相談ください。

【予約受付期間】 新1年生:4/6(金)・9(月)・10(火) 新2年生:3/14(水)・22(木)・23(金) 新3年生:3/22(水)・23(金) 各日9:00~15:00
【オーダー方法】 ランチルームの食券販売機にて注文日数分の食券を購入し、記入済みの注文票に食券をホチキス止めし、上記期間中に食券販売機脇の予約BOXに入れてください。

* 1日分の金額は500円です。注文票に記入した日数と購入する食券の日数が合っているか必ずご確認ください。
* 食券購入時に領収書が発行されます。食券は注文票に添付し、領収書は注文票(控え)をご返却するまでお手元にて保管ください。
* 注文票に学年・クラス・氏名等記入漏れのないようご注意ください。
* 食券機は5,000円札・10,000円札は利用できませんので、1,000円札・小銭をご用意ください。
* このメニューは全学年共通のものです。学年行事などによって注文できない日もありますので行事予定を確認の上、ご注文ください。