

9月28日(月)～10月9日(金)

Lun-chu

中学校ランチ給食



御陵中生徒考案メニュー

10月



アレルギー表示項目

麦	小麦	卵	卵	乳	乳製品	ソバ	そば
エビ	エビ	カニ	カニ	ビ	ビーフ	くるみ	くるみ

お箸は各自で用意しましょう

食育ランチ～鉄分強化～	
9月 28 (月)	ごはん まぐろメンチ 牛肉とピーマン炒め ほうれん草と木耳炒め ごぼうマヨサラダ ごま入りひじきふりかけ
29 (火)	ごはん さんま竜田揚げ ～ゴロ～野菜の甘酢あんかけ～ ロールキャベツのカレー風味 蒸し鶏ごまサラダ 黄桃缶
秋の味覚ランチ	
30 (水)	鮭わかめご飯 ハンバーグ～きのこデミソース～ 小松菜とれんこんのソテー ごま入りがんもと花形さつま煮 おさつサラダ りんごプチケーキ
10月 1 (木)	ごはん ビビンバ いわしフライ けんちん煮 かにかまとわかめのレモンドレ和え キャンディーチーズ
2 (金)	麦ごはん 塩麴仕立てのチキンカツ ジャーマンポテト・野菜炒め れんこん梅ドレサラダ 豆と昆布

御陵中生徒考案メニュー	
5 (月)	わかめご飯 サバの塩焼き 豚肉ペペロン ごま金平ごぼう かぼちゃとビーンズマヨサラダ さつま芋スティック
食育ランチ～和食で元気な体～	
6 (火)	ごま入り21穀米 ぶりキャベツカツ 豚肉と小松菜炒め ひじきと大豆煮 切干とツナのごまドレ和え ごましそかつおふりかけ
7 (水)	麦ごはん 野菜肉巻きの葱塩ソースかけ 牛肉スタミナ炒め パプリカとマカロニソテー コールスローサラダ・黄桃缶
統一 8 (木)	ごはん 特製カレー(ごま入り) 目玉焼きフライ 根菜団子 ブロッコリーのフレンチドレサラダ
9 (金)	ごはん ピーマン肉詰めフライ チキンチャップ じゃことごぼうの甘辛炒め ちくわとコーンのオニオンドレサラダ わらびもち

【生徒考案メニューがスタート🍴👩🍳】

10月より生徒考案メニューがスタートです。大野城市の中学生(ひと学年)が考えてくれたメニューから1クラス1名の選考を行い、ランチ給食として提供します。今月は御陵中学校！栄養満点なすばらしいメニューをたくさんの人に食べてほしいです。

※食物アレルギーに関する詳しい情報は、大野城市教育委員会までお問い合わせください。(特定原材料を含むメニューの特定やコナミ等)
※料理ごとの食物アレルギーに関する情報はホームページに掲載しています。
※献立表やランチ給食の写真もホームページに掲載していますのでご覧ください。

「統一」とは、並盛・大盛が選べない日で260gの中盛りのご飯量になります。

●献立の内容は、食材仕入れの都合により変更することがあります。
●魚料理は骨がある場合がありますので、気をつけてお召し上がり下さい。

