

# 10月31日(月)～11月11日(金) ランチ給食サービス



アレルギー表示

¥250/1食

- 麦 …小麦 (卵) …卵 (乳) …乳製品
- ピ …ピーナッツ (エビ) …えび (か) …かに
- ソバ …そば (マヨ) …マヨネーズを含む



## 11月は平野中! 平野中学校考案メニュー

### 🎃ハロウィンイベントランチ🎃

トリックオアトリート🍬ランチを食べる皆にデザートプレゼント🍰  
不思議な色のカラフルな野菜たちを残さずいただきます🍎

#### 31 (月) フライドチキン

統一!

**カレーピラフ**

カラフル野菜ソテー  
スクランブルエッグ  
南瓜プリンタルト

- 麦
- 卵
- 乳
- か
- デザート
- つぎ

★統一とは、並盛・大盛が選択できない日で、260gの中盛りのご飯量になります。

ハッシュドビーフをチキンライスにのせても美味しい🍖

#### 1 (火) ハッシュドビーフソテー & エビ入り焼きさつま

(オーロラソース)

**チキンライス** そぼろ炒め  
根菜の炒め和え みかん缶

- 麦
- 卵
- 乳
- エ
- マ
- デザート
- つぎ

ハムと薄焼き卵を豚肉で挟んでフライにしました🍳  
彩り綺麗なメニューで心が弾むメニューです★

#### 2 (水) 豚のオムハム巻きカツ

(1食ソース付)

スタミナ炒め  
ナムル ずんだポテトサラダ

- 麦
- 卵
- 乳
- マ

#### 3 (木) 文化の日



### 月曜日はご当地曜日🍷～近畿地方編～

いつも美味しい手作りハンバーグに「近江牛」が入ってジューシーさと美味しさがぎゅぎゅに詰まってるよ🍖

#### 7 (月) 近江牛入りハンバーグ

～特製デミグラスソース～ (兵庫)  
**ごま麦ごはん** 鶏すき煮 [奈良]  
ちゃつ(酢物) [三重]  
抹茶わらび餅 [京都]

- 麦
- 卵
- 乳
- か
- デザート
- つぎ

### 平野中学校(本田さん)考案メニュー

鶏肉の力で筋肉UP! 鯖の力で生活習慣病早期予防を助けてくれる🐟  
同じ中学生が考えたメニューを食べてみよう!!

#### 8 (火) 粒マスタードグリルチキン

サバのガーリックフライ

タコとじゃが芋のホットサラダ  
海藻サラダ ほうれん草のラー油和え

- 麦
- 卵
- 乳

和食 DAY🍱

魚のすり身とえびをたっぷり混ぜ合わせて、天ぷらにしました🍤  
炊き込み五目ごはんはほっこりあったか間違いのない美味しさ🍚

#### 9 (水) えびフリ天 (1食つゆ付)

**五目ごはん** 根菜煮  
柚子和え パイン缶

- 麦
- 乳
- エ
- デザート
- つぎ

手作りの玉子焼きと甘辛く炊いた牛肉が体に染みわたる美味しさです🍳

#### 10 (木) 牛すき煮 & 玉子焼き

なすみそ炒め  
切干大根のサラダ ショコラフチケーキ

- 麦
- 卵
- 乳
- ピ
- マ
- デザート
- つぎ

### 平野中学校(乗富さん)考案メニュー

栄養バランスもとつつ、みんなが好きそうな料理を選びました!  
同じ中学生が考えたメニューを食べてみよう!

#### 4 (金) 野菜たっぷりホイコーロー & エビチリ

千ゲ風炒め  
春雨ゴマサラダ 杏仁豆腐

- 麦
- 卵
- 乳
- ピ
- エ
- マ
- デザート
- つぎ

食欲そそるスパイスの香りと美味しさが間違いのない!!

#### 11 (金) スパイシートンカツ

(1食ソース)  
ピリ辛そぼろ煮  
ザーサイ炒め サルサ風サラダ

- 麦
- 卵
- 乳

※お箸は各自で用意しましょう

【11月は平野中学校生徒考案メニューです!!】

10月の御陵中学校に続き、11月は平野中学校の2年生が考えてくれた【平野中生徒考案メニュー】を1クラス1名選出し、9回実施します。すばらしいメニューですので、ぜひ食べてくださいね!

【PECOFREEでの注文は必ず確認を!】

お家で簡単に注文出来る「PECOFREE(ペコフリー)」が大変好評です。まだ利用したことがない方は、一度利用してくださいね! PECOFREEで注文後は必ず「Service Messages」からの通知をご確認ください。



大野城市PRキャラクター  
大野ジョー

※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ンタミ等)

- 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。
- 献立表・およびその日食べたランチも大野城市役所のホームページに掲載していますのでご覧ください。
- 魚料理は骨がある場合がありますので、気をつけてお召上がり下さい。



大野城市教育委員会

ホームページ <http://www.city.onojo.fukuoka.jp>