

11月1日(月)～11月12日(金)

# ランチ給食サービス

¥250/1食 ※お箸は各自で用意しましょう

アレルギー表示

麦…小麦 卵…卵 乳…乳製品  
 ビ…ピーナッツ エビ…えび かに…かに  
 ソバ…そば マヨ…マヨネーズを含む

※マークがある時はスプーン持参日です

**11月12日は平中月間!**  
 平野中学校2年生が考えてくれた  
 「平野中学校生徒考案メニュー」を  
 11月★第1弾★12月★第2弾★として実施します。  
 すばらしいメニューになっていますので、  
 是非食べて下さいね!

魚も美味しく食べれるホイル焼きメニューが  
 肉・魚・大豆製品(がんも)の3種類のタンパク質で栄養満点☆

**8 (月)** **豚のミソカツ(1食1ス付) & 白身魚の味噌マヨホイル焼き**

がんもと野菜の三つ葉あんかけ  
 海藻サラダ りんご缶

アレルギー表示: 麦, 卵, 乳, マヨ, ティー, つき

**中華DAY** 11月は中華料理でスタート!!  
 週の初めはスタミナもお腹も満タンに

**1 (月)** **ユーリンチー(中華風唐揚げ) & 牛肉の中華炒め**

麦ごはん ニラ玉スクランブル  
 中華風酢の物 バイン缶

アレルギー表示: 麦, 卵, 乳, ティー, つき

**酒の市弁当** 「酒の市」にちびんで鶏天×かしわご飯の「とり」メニュー♪  
 酒の市名物の山しょう料理も楽しもう♪黒糖わらび餅付き☆

**9 (火)** **鶏の天ぷら(1食つゆ付)**

かしわごはん 豚と根菜のみそ煮  
 白菜の山しょう和え 黒糖わらび餅(2ヶ)

アレルギー表示: 麦, 乳, ティー, つき

平中の日! 2年3組小松さん考案メニュー★

平中の日! 2年5組大石さん考案メニュー★

バランスの良い食事の合言葉「ま・ご・わ・か・や・さ・し・い」のお弁当☆  
 「豆・ごま・わかめ・野菜・魚・椎茸・芋」全て入っています☆

**2 (火)** **アジフライ(1食ソース付) & 豚ヒレミニステーキ～ステーキソース～**

ごまわかめご飯 ホクレン草ときのこのバター炒め  
 ポテトサラダ 白花豆の甘煮

アレルギー表示: 麦, 卵, 乳, マヨ

彩りを意識して考案した大石さんメニュー!!  
 バラエティーに富んだ味で楽しめます♪

**10 (水)** **肉のせじゃが煮 & サバの塩焼き**

わかめご飯 れんこんのツナおかか炒め  
 フライドポテトサラダ ほうれん草とコーンの炒め和え

アレルギー表示: 麦, 卵, 乳

**3 (水) 文化の日(祝)**

11月の毎週木曜日は「全国うまいものランチ」!  
 全国の郷土料理や特産品をおいしく食べて学ぼう!

全国うまいものランチ! ～関東・中部地方編～

全国うまいものランチ! ～北海道・東北地方編～

毎週木曜日は全国うまいものランチが  
 日本の「おいしいもの」を発見しよう!お友達とランチを食べて旅行気分☆

**4 (木)** **豚味噌カツ(愛知)**

のっぺ煮(新潟) 青菜のピーナッツ和え(千葉)  
 白菜と桜海老のお浸し(静岡)

アレルギー表示: ビ, 麦, 乳, エビ

北海道&東北の美味しいものをぎゅっと詰め込みました!  
 カレーは宮城県モチーフのコクうまビーフカレー☆

**11 (木)** **ザンギ(北海道風唐揚げ) & 豚血(豚丼)(北海道)**

イカ人参(福島) 入り芋煮(山形)  
 麦ごはん 生タンビーフカレー(宮城)

アレルギー表示: 麦, 乳, マグカップ

大人気の手作りハンバーグに好評だったうずらの卵をいれました♡  
 初登場のチーズもついて大満足☆

熊本名物の「赤牛」が入ったメンチカツ!!  
 高菜入りで白ご飯との相性が抜群♡

**5 (金)** **うずらの卵入りハンバーグ～オリジナルソース～**

ごま麦ごはん なすの甘辛煮  
 カラフルマリネ チーズ(2ヶ)

アレルギー表示: 麦, 卵, 乳, ティー, つき

**12 (金)** **赤牛入り高菜メンチカツ～五目卵焼き付～**

大根と厚揚げのコチュジャン煮  
 筍の酢みそ和え 梅ひじき

アレルギー表示: 麦, 卵, 乳

【11月12日は平中月間です!!】  
 11月12日は平野中学校2年生が考案してくれたメニューを1週間に1日実施します。  
 みなさんが好きなメニューを栄養満点に考えてくれました。是非食べて下さいね!  
 <<<<ランチ給食からのお知らせ>>>>  
 券売機での密接・密集を避けるため、引き続き週間券でのご協力をよろしく願います。  
 ☆11/1～11/5(4回)⇒¥1,000 ☆11/9～11/12(4回)⇒¥1,000 ※該当週の前週に券売機にて購入