

11月14日(月)～11月26日(土) ランチ給食サービス



アレルギー表示
 麦…小麦 卵…卵 乳…乳製品
 エビ…エビ カニ…かに
 マヨ…マヨネーズを含む

パコフリー(電子注文)が好評です★



おうちでサッと簡単注文♪
 LINEからPECOFREEとお友達登録後、
 配布してあるログインコードを入力すると、
 注文が出来ます。



11月は平野中！ 平野中学校考案メニュー

¥250/1食

毎週月曜日はご当地曜日♪～九州・沖縄地方編～

14(月) 人気メニューが勢揃い！ペコッと完食してしまうけん！！
千キン南蛮 & 焼き鯖明太
 ～タルタルソース～【宮崎】 【福岡】
 麦ごはん チャンプルー【沖縄】 高菜蓮根【熊本】
 焼きちゃんぽん風【長崎】 かけ和え【佐賀】 大学芋【鹿児島】

麦

卵

乳

エビ

カニ

マヨ

アレルギー

表示

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

毎週月曜日はご当地曜日♪～関東・中部地方編～

21(月) トンカツはみそダレで食べると最高だね！！
みそカツ【愛知】
 麦ごまごはん のっぺ煮【新潟】 ナッツ炒め【千葉】
 桜海老入りお浸し【静岡】 いちごもっちな【栃木】

麦

卵

乳

エビ

カニ

マヨ

アレルギー

表示

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

平野中学校(住吉さん)考案メニュー

生姜には疲労回復効果があり、大豆製品は栄養価の高い優良食材です！
 同じ中学生の考えたメニューを食べてみよう！

15(火) **豚の生姜炒め & なすと鶏もも肉のみそ炒め**
 小松菜入りごまお浸し
 野菜と豆腐サラダ ぶどうくずもち

麦

卵

乳

エビ

カニ

マヨ

アレルギー

表示

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

西の市弁当

西の市を知ろう！鶏の親子メニュー×山椒入りサラダ♪

16(水) **鶏のお好み揚げ & 玉子焼き & えび天**
 かしわごはん 五目ごま煮
 山椒マヨサラダ キャツの生姜和え

麦

卵

乳

エビ

カニ

マヨ

アレルギー

表示

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

平野中学校(月森さん)考案メニュー

煮込み風ハンバーグは多くの栄養を摂ることができます！
 同じ中学生の考えたメニューを食べてみよう！

17(木) **煮込み風チーズハンバーグ**
 小松菜とえのきのお浸し
 マリネ マスカット(又はぶどう)ゼリー(2ヶ)

麦

卵

乳

エビ

カニ

マヨ

アレルギー

表示

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

平野中学校(鷲頭さん)考案メニュー

栄養のバランスが良かったように気が付きました！
 同じ中学生の考えたメニューを食べてみよう！

18(金) **トンテキ & 鶏肉とブロッコリーのトマト煮**
 ベーコン野菜炒め
 酢の物 ちりめんじゃこ青菜の和え物

麦

卵

乳

エビ

カニ

マヨ

アレルギー

表示

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

なし

あり

平野中学校(竹市さん)考案メニュー

「白黒緑赤黄茶」の6色の食材を入れて、彩り良く栄養バランスも考えました！
 同じ中学生が考えたメニューを食べてみよう！

25(金) **サバフライのキマレソースかけ & 豚野菜炒めと南瓜煮**
 ひじきの煮物
 スパゲティーとアスパラのツナトマトドレサラダ

麦

卵

乳

エビ

カニ

マヨ

アレルギー

表示