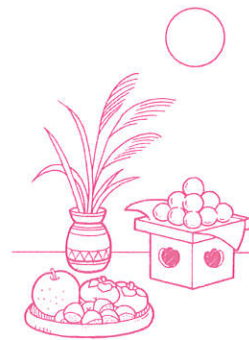


平成27年度
中学校弁当選択献立表

9月分

注文は予約制です。
ご協力ください。



トマトが入った
ジューシーなカ
レーです

7日 月 824kcal

- ごはん
- ハヤシライス
- ミックスフライ
- スナップえんどう
- 野菜ときのこのピーナッツ和え
- 漬物 ●ミックスフルーツ

8日 火 810kcal

- ごはん ●えびフライ
- 鮭のマヨネーズ焼き
- ひじきの炒め煮
- じゃこピーマン
- ポイルキャベツ
- フルーツヨーグルト

9日 水 991kcal

- 焼きそば
- ゆかりごはん
- 鶏肉の唐揚げ
- プレーンオムレツ ●フロコリー
- 切干大根の炒め煮
- 中華スープ ●ミニゼリー

**ボリュームアップ
焼きそば弁当**

10日 木 864kcal

- ごはん
- キーマカレー
- チキンカツ
- とうがんのかにあんかけ
- ポイルキャベツ
- 福神漬 ●黄桃

11日 金 888kcal

- ごはん
- ピビンバ
- 肉団子のあんかけ煮
- かに玉
- 枝豆
- わかめスープ

14日 月 856kcal

- ごはん ●ハンバーグ
- マセドアンサラダ
- きんぴらごぼう ●卵焼き
- 大学芋
- 手作りふりかけ
- フルーツポンチ

15日 火 824kcal

- セルフかき揚げ丼
- すき焼き煮
- ほうれん草のツナ和え
- 塩こぶピーマン
- わかめのみそ汁

ごはんの上にかき揚げをのせ、つゆをかけてどんぶりにして食べましょう

16日 水 813kcal

- ごはん ●炒り鶏
- さばの竜田揚げ
- フランクフルト
- 煮びたし
- ちりめんたくあん
- とうがんのひんやり汁

17日 木 898kcal

- ごはん ●ビーフカレー
- えびかつ
- シューマイ
- 枝豆 ●ポイルキャベツ
- 福神漬
- 杏仁フルーツ

18日 金 815kcal

- わかめごはん
- 焼肉チキン ●あげぎょうざ
- 野菜の天ぷら
- 切干大根の中華サラダ
- いんげんの土佐和え
- えのきたけのみそ汁

21日 月

敬老の日

22日 火

国民の休日

23日 水

秋分の日

カップに入った野菜あんをフライめんにかけて食べましょう

24日 木 874kcal

- ごはん
- チーズカレー
- 肉じゃがコロッケ
- コールスローサラダ
- れんこんきんぴら
- 福神漬 ●黄桃

25日 金 854kcal

- ゆかりごはん
- 豚肉のかりん揚げ
- 鱈の照り焼き ●ごまみそ和え
- ちくわの磯辺揚げ
- チンゲン菜ナムル
- 玉ねぎのみそ汁

28日 月 858kcal

- わかめごはん
- 鶏肉の竜田揚げ
- みょうが入り野菜炒め
- 煮びたし ●たこやき
- ごぼうの土佐煮
- 大根のみそ汁

29日 火 829kcal

- 玄米ごはん ●ミンチカツ
- なすの鍋しぎ
- さつまいものきんぴら
- ポイルキャベツ
- ゆかりちりめん
- わかめのみそ汁

30日 水 868kcal

- ごはん
- あんかけ焼きそば
- 鶏肉とさつまいもの塩炒め
- シャキシャキサラダ
- 漬物

秋なすは嫁に食わずな

秋なすはおいしいので嫁に食べさせるな、秋なすは体を冷やすといけなから食べさせない方がいいなどさまざまな説がありますが、いずれにしても秋なすは皮が薄く実が締まっています。とてもおいしいとされています。

★太字は季節の食材を使用したメニューです。天候及び注文数により献立を変更する場合があります。はし、スプーンは家庭から持参してください。