

11月の昼食注文弁当献立 (お弁当代 390円)

2016. 11月 日替りメニュー

お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力をお願いします。

午後2時までにお召し上がりください。仕入の都合により内容が異なる場合がございます。

注：写真はイメージにつき内容は多少異なる場合がございます。

<p>いちばん</p> <p>お申し込み</p> <p>TEL:075-681-7544</p> <p>FAX:075-682-5401</p>	<p>1火</p> <p>鶏の唐揚</p> <p>マーボー春雨</p> <p>590kcal</p>	<p>2水</p> <p>豆腐ハンバーグきのこあん 豚すき焼</p> <p>かぼちゃの煮物</p> <p>630kcal</p>	<p>3木</p> <p>文化の日</p>	<p>4金</p> <p>MIX Grill~手作りオニオンソース~</p> <p>ポパイ炒め 大豆ドライカレー</p> <p>870kcal</p>
<p>7月</p> <p>メンチカツ~テミグラスソース</p> <p>炒り豆腐 ひじき辛子マヨ和え</p> <p>867kcal</p>	<p>8火</p> <p>鶏天南蛮~わび饅頭がれりソース~</p> <p>チンゲン菜とイカの和風炒め</p> <p>890kcal</p>	<p>9水</p> <p>秋の味覚</p> <p>焼サンマ~れごと1尾付~</p> <p>きのこの肉じゃが</p> <p>850kcal</p>	<p>10木</p> <p>ハンバーグ~びび饅頭がれりソース~</p> <p>たらこスパゲティ</p> <p>871kcal</p>	<p>11金</p> <p>海老天&かきあげ卵とじ</p> <p>筑前煮 ひじきと大豆のうま煮</p> <p>847kcal</p>
<p>14月</p> <p>マーボー茄子豆腐 ササミの唐揚</p> <p>焼き肉団子</p> <p>891kcal</p>	<p>15火</p> <p>厚切チキンカツ~ゴマ味噌だれ~</p> <p>たっぷり彩り豆腐サラダ</p> <p>871kcal</p>	<p>16水</p> <p>魚青焼 オイスターソース焼そば</p> <p>大豆のトマトソース和え</p> <p>822kcal</p>	<p>17木</p> <p>大満足のボリューム!</p> <p>鶏の竜田揚~3個付~</p> <p>カリフラワーハニーマスタード和え</p> <p>888kcal</p>	<p>18金</p> <p>天ぷら盛合せ~海老2尾付~</p> <p>高野豆腐の玉子とじ おろしあえ</p> <p>900kcal</p>
<p>21月</p> <p>メンチカツ with エビカツ ~カレーソース~</p> <p>生野菜スパゲティさっぱり和え</p> <p>891kcal</p>	<p>22火</p> <p>揚鶏~ネギ香味ソース~</p> <p>ナスと野菜の味噌炒め</p> <p>873kcal</p>	<p>23水</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24木</p> <p>厚切ハムカツ~ケチャップソース~</p> <p>シーフードスパゲティ</p> <p>853kcal</p>	<p>25金</p> <p>ハンバーグ~和風おろしソース~</p> <p>ポロネーゼソース包み揚</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>879kcal</p>
<p>28月</p> <p>親子丼~山椒添え~フライ</p> <p>そうめんちゃんぷる</p> <p>850kcal</p>	<p>29火</p> <p>エビフライ&クリームコロッケ</p> <p>ポロネーゼパンネ</p> <p>893kcal</p>	<p>30水</p> <p>チンジャオロース</p> <p>小松菜と白菜のコンソメ</p> <p>897kcal</p>	<p>※欠食時の取り扱い※</p> <p>キャンセル可能時間(当日、午前8時迄)以降に発生した下記事由による欠食の場合、当日注文している弁当代金は、返金することができませんので、ご了承ください。</p> <p>なお、その場合、利用者へ個別に配送することもできません。</p> <p><欠食事由> ①警報発令等による休校 ②利用者の事情</p>	

※お米は国産を使用しています。

2016. 11月 ヘルシーメニュー

注：写真はイメージにつき内容は多少異なる場合がございます。

お申し込み

いちばん

TEL:075-681-7544

FAX:075-682-5401

ご注文は 前日までにお願いします。

<p>いちばん</p> <p>お申し込み</p> <p>TEL:075-681-7544</p> <p>FAX:075-682-5401</p>	<p>1火</p> <p>豚の生姜焼き</p> <p>いんげんとれんこんのさつと煮</p> <p>880kcal</p>	<p>2水</p> <p>日焼フライ レンタルソース</p> <p>ペンネアラビアータ</p> <p>859kcal</p>	<p>3木</p> <p>文化の日</p>	<p>4金</p> <p>ソースカツ</p> <p>大根と枝豆のそぼろ煮</p> <p>859kcal</p>
<p>7月</p> <p>グリルチキン トマトソース</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>878kcal</p>	<p>8火</p> <p>鞋のハニーマスタードソースがけ</p> <p>春雨/パンジャーサラダ</p> <p>820kcal</p>	<p>9水</p> <p>天ぷら盛り合わせ</p> <p>全粒粉の素揚げ</p> <p>777kcal</p>	<p>10木</p> <p>鶏竜田 おろしソース</p> <p>きのこの和風パンネ</p> <p>888kcal</p>	<p>11金</p> <p>黒酢入りの西芹豚</p> <p>温野菜サラダ</p> <p>870kcal</p>
<p>14月</p> <p>豆腐ハンバーグ~おろしソース~</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>870kcal</p>	<p>15火</p> <p>チンジャオロース</p> <p>イカフライ</p> <p>859kcal</p>	<p>16水</p> <p>ツナとビーンズのサラダ</p> <p>小松菜と白菜のコンソメ</p> <p>897kcal</p>	<p>17木</p> <p>肉じゃがコロッケ</p> <p>かぶのかにあんかけ</p> <p>839kcal</p>	<p>18金</p> <p>鶏の香草焼き</p> <p>焼きそば</p> <p>883kcal</p>
<p>21月</p> <p>マーメイドチキン</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>844kcal</p>	<p>22火</p> <p>和風弁当</p> <p>焼きそばと治郎煮</p> <p>890kcal</p>	<p>23水</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24木</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>コロッケ</p> <p>890kcal</p>	<p>25金</p> <p>えび団子の野菜生姜あんかけ</p> <p>鶏肉と野菜の炒め物</p> <p>879kcal</p>
<p>28月</p> <p>ミックスフライ~レンタルソース~</p> <p>チンゲン菜とイカの焼物</p> <p>849kcal</p>	<p>29火</p> <p>大根のゆずあんかけ</p> <p>炒り豆腐</p> <p>890kcal</p>	<p>30水</p> <p>ハンバーグ~テミグラスソース~</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>809kcal</p>	<p>※予約のキャンセル※</p> <p>当日の午前8時までキャンセルが可能です。</p> <p>予約をキャンセルする場合、中学校給食予約システムで取り消しの手続きをお願いします。</p>	

11月11日(金) **pick up** 野菜がたっぷり摂れるメニュー 黒酢入り豚

一日に必要な野菜の量をご存知でしょうか。最近では、野菜ジュースなどのパッケージにも書かれています。「野菜は1日に350g食べる。」と言うのが、野菜摂取の一つの目標とされています。1日350gで野菜に含まれる栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維、カルシウム、カリウムなど)を十分に摂取して、健康的に過ごせるようになります。

さらに、野菜にはほうれん草、トウモロコシ、人参などの鮮やかな色の野菜と、大根や玉ねぎ、白菜などの淡色野菜に分けられており、バランスよく食べる事が大事です。

11日(金)の献立は、「野菜がたっぷり摂れるメニュー」で、1日に必要な緑黄色野菜の1/2(約60g)が食べられる献立となっています。

一度普段の野菜の量を見直してみはいかがでしょうか?

緑黄色野菜 1日の摂取目安 120g
淡色野菜 1日の摂取目安 230g

11月29日(火) **pick up** 大根のゆずあんかけ 大根のおはなし

大根は古くから馴染みがあり、すずしろの名で春の七草に数えられる野菜です。大きさと形の違う沢山の品種の大根があり、和風の煮物はもちろん、洋風の煮物やサラダなど、様々な料理に使いやすい野菜です。

大根は秋の終わり頃から甘さが増し、さらに美味しくなります。胃腸の働きを良くする効果があり、ジアスターゼ、グリコングターゼと呼ばれる酵素の力で消化を助けて、腸の働きを整えてくれます。主にでんぷんの消化に効果的ですが、たんぱく質や脂肪の消化も助けます。

食べすぎたかな?と感じたら、大根を食べてみてはいかがでしょうか。

【注文方法】
 中学校給食予約システム <http://kyotanabe-lunch.eigyo.co.jp/>
 <1> 登録 ・利用者登録を行います。
 <2> 支払い クレジットカード、コンビニエンスストアおよびゆうちょ銀行を利用し、あらかじめ一定食数の料金を先にお支払いいただきます。
 <3> 注文 ・当日の午前8時まで注文受付しています。
 ただし、ヘルシーメニュー及び副食温めサービスを希望される場合は、前日(ただし、前日が土日祝日の場合は、その前日)午後5時までに注文してください。

11月の昼食注文弁当献立 (お弁当代 390円)

2016. 11月 日替りメニュー

お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力をお願いします。

午後2時までにお召し上がりください。仕入の都合により内容が異なる場合がございます。

注：写真はイメージにつき内容は多少異なる場合がございます。

1 火 鶏の唐揚 マーボー春雨	2 水 豆腐ハンバーグきのこあん 豚すき焼 かぼちゃの煮物	3 木 文化の日	4 金 MIXグリル〜手作りオニオンソース〜 ポパイ炒め 大豆ドライカレー
7 月 メンチカツ〜テミグラスソース 炒り豆腐 ひじき辛子マヨ和え	8 火 鶏天兩蛋 〜わびし風味のタルソース〜 チンゲン菜とイカの和風炒め	9 水 秋の味覚 焼サンマ 〜れごと1尾付〜 きこの肉じゃが	10 木 ハンバーグ〜心ご馳の〜カチーカチー たらこスパゲティ
14 月 マーボー茄子豆腐 ササミの唐揚 焼き肉団子	15 火 厚切チキンカツ〜ゴマ味噌だれ〜 たっぷり彩り豆腐サラダ	16 水 臨の秋野 魚青焼 オイスターソース焼そば 大豆のトマトソース和え	17 木 大満足のボリューム! 鶏の竜田揚 〜3個付〜 カリフラワーハニーマスタード和え
21 月 メンチカツ with エビカツ 〜カレーソース〜 生野菜スパゲティさっぱり和え	22 火 揚鶏 〜ネギ香味ソース〜 ナスと野菜の味噌炒め	23 水 勤労感謝の日	24 木 厚切ハムカツ〜ケチャップソース〜 シーフードスパゲティ
28 月 親子丼〜山椒添え〜フライ そうめんちゃんぷる〜	29 火 エビフライ&クリームコロッケ ポロネーゼパンネ	30 水 中華★弁当 チンジャオロース 小皿★宝菜★香ばし★鶏肉★	

※お米は国産を使用しています。

※欠食時の取り扱い※

キャンセル可能時間(当日、午前8時迄)以降に発生した下記事由による欠食の場合、当日注文している弁当代金は、返金することができませんので、ご了承ください。
 なお、利用者へ個別に配送することもできません。
 <欠食事由> ①警報発令等による休校
 ②利用者の事情

2016. 11月 ヘルシーメニュー

注：写真はイメージにつき内容は多少異なる場合がございます。

お申し込み

いしばし

TEL:075-681-7544
FAX:075-682-5401

ご注文は 前日までにお願いします。

1 火 豚の生姜焼き いんげんとれんこんのさつと煮	2 水 日焼フライ レンタルソース ペンネアラビアータ	3 木 文化の日	4 金 ソースカツ 大根と枝豆のそぼろ煮
7 月 グリルチキン トマトソース 高野豆腐の鶏とじ	8 火 鞋のハニーマスタードソースがけ 香煎/パンジャーサラダ	9 水 天ぷら盛り合わせ 全粒粉小麦粉 揚げたて	10 木 鶏竜田 おろしソース きこの和風パンネ
14 月 豆腐ハンバーグ〜おろしソース〜 ジャーマンポテト	15 火 チンジャオロース イカフライ	16 水 ツナとビーンズのサラダ 小松菜と白菜のコンソメ煮	17 木 肉じゃがコロッケ かぶのかにあんかけ
21 月 マーメイドチキン シェーサーサラダ	22 火 和風弁当 焼きそばと治郎煮	23 水 勤労感謝の日	24 木 ビーフシチュー コロッケ
28 月 ミックスフライ〜タルタルソース〜 チンゲン菜とイカの焼物	29 火 大根のゆずあんかけ 炒り豆腐	30 水 ハンバーグ〜テミグラスソース〜 ポテトサラダ	

11月11日(金) **pick up** 野菜がたっぷり摂れるメニュー 黒酢入り酢豚

一日に必要な野菜の量をご存知でしょうか。最近では、野菜ジュースなどのパッケージにも書かれています。「野菜は1日に350g食べよう」と言うのが、野菜摂取の一つの目標とされています。1日350gで野菜に含まれる栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維、カルシウム、カリウムなど)を十分に摂取して、健康的に過ごせるようになります。

さらに、野菜にはほうれん草、トウモロコシ、人参などの鮮やかな色の野菜と、大根や玉ねぎ、白菜などの淡色野菜に分けられており、バランスよく食べる事が大事です。

11日(金)の献立は、「野菜がたっぷり摂れるメニュー」で、1日に必要な緑黄色野菜の1/2(約60g)が食べられる献立となっています。

一度普段の野菜の量を見直してみはいかがでしょうか?

緑黄色野菜 1日の摂取目安 120g
 淡色野菜 1日の摂取目安 230g

11月29日(火) **pick up** 大根のゆずあんかけ **pick up** 大根のおはなし

大根は古くから馴染みがあり、すずしろの名で春の七草に数えられる野菜です。大きさと形の違う沢山の品種の大根があり、和風の煮物はもちろん、洋風の煮物やサラダなど、様々な料理に使いやすい野菜です。

大根は秋の終わり頃から甘さが増し、さらに美味しくなります。胃腸の働きを良くする効果があり、ジアスターゼ、グリコングターゼと呼ばれる酵素の力で消化を助けて、腸の働きを整えてくれます。主にでんぷんの消化に効果的ですが、たんぱく質や脂肪の消化も助けます。

食べすぎたかな?と感じたら、大根を食べてみてはいかがでしょうか。

※予約のキャンセル※
 当日の午前8時までキャンセルが可能です。
 予約をキャンセルする場合、中学校給食予約システムで取り消しの手続きをお願いします。

【注文方法】
 中学校給食予約システム <http://kyotanabe-lunch.eigyo.co.jp/>
 <1> 登録 ・利用者登録を行います。
 <2> 支払い クレジットカード、コンビニエンスストアおよびゆうちょ銀行を利用し、あらかじめ一定食数の料金を先にお支払いいただきます。
 <3> 注文 ・当日の午前8時まで注文受付しています。
 ただし、ヘルシーメニュー及び副食温めサービスを希望される場合は、前日(ただし、前日が土日祝日の場合は、その前日)午後5時までに注文してください。

