Lun-chu
ランチ給食

10月　月間献立表

日	曜日	メニュー（牛乳は毎日つきます）	アレルギー表示項目
1	水	ごはん・豚肉ごまみそ炒め・さば塩麹焼き・花さつまとしらたき煮・海藻サラダ・大豆ふりかけ	麦
2	木	★★★御陵中生徒考案メニュー（１年２組）★★★	麦・卵
3	金	ごはん・野菜肉巻きフライ・チキンチャップ・大根と巾着煮・フレンチサラダ・ミニフィッシュ	麦・卵
6	月	★★★お月見ランチ★★★	麦
7	火	ごはん・ごぼう入りハンバーグのおろしソースかけ・牛スタミナ炒め・いかと青菜の中華炒め・おかか和え・しそ味ひじき	麦
8	水	★★★御陵中生徒考案メニュー（１年３組）★★★	麦・卵
9	木	【統一】麦ごはん・豚汁・白身魚南蛮漬け・ミートボール・五目金平	麦
10	金	ごはん・からあげ・アラビアータ・豚キムチ・レモンマリネ・ちょいがけカレー	麦・卵・乳 エビ
14	火	麦ごはん・タッカルビ・チャプチェ・ぎょうざフライ・さつま芋サラダ・豆と昆布	麦
15	水	ごはん・鮭と野菜のカツ・ポークストロガノフ・ほうれん草のソテー・れんこんサラダ・黄桃缶	麦・卵・乳
16	木	２１穀米・牛肉のスパイシー炒め・焼さば・肉じゃが・青菜のごまポン酢和え・プルーン	なし
17	金	★★★世界の料理ランチ～ブラジル編～★★★	麦・卵・乳
20	月	ごはん・ホイコーロー・白身魚ごま焼き・白菜と椎茸の煮浸し・大根サラダ・ミニ大福	なし
21	火	ごはん・チキンカツ（１食ソース付き）・小松菜とベーコンのスパゲティー・けんちん煮・ごぼうサラダ・めんたいのり	麦・卵・乳
22	水	ごまわかめご飯・チーズインハンバーグホワイトソースかけ・カラフル野菜ソテー・枝豆がんもと大根煮・みかんヨーグルト	麦・卵・乳 エビ・カニ
23	木	【統一】麦ごはん・ビーンズカレー・シーザーサラダ・すり身ボール・ミニゼリー（２ケ）	麦・卵・乳 エビ
24	金	★★★御陵中生徒考案メニュー（１年１組）★★★	麦・卵・乳 カニ
27	月	ごはん・ビビンバ・あじフライ・チャンプルー・カリプロサラダ・さつま芋スティック	麦
28	火	ごはん・チンジャオロースー・ささみフライ・チンゲン菜と木耳炒め・じゃことわかめのドレ和え・りんご缶	麦・卵・乳 エビ・カニ
29	水	麦わかめごはん・豆腐ステーキきのこ肉味噌ソースかけ・ロールキャベツ・筑前煮・ひじきサラダ・パイン缶	麦・卵・乳
30	木	ごはん・鶏肉の生姜炒め・さば塩焼き・キャベツのペペロン・切干サラダ・しそかつおふりかけ	麦・卵・乳
31	金	★★★【統一】ハロウィンランチ★★★	麦・卵・乳

※イベントランチの詳細については、PECOFREEや２週間メニュー表に記載します。

★食材の調達等の理由で、メニューが変わることがあります。
★２週間メニュー表にて、再度メニューをご確認ください。
（アレルギーについては、変更しません。）