

# 7月の昼食注文弁当献立 (お弁当代390円)

## 7月 日替りメニュー

2学期始業式 8月29日(火)  
昼食弁当は、  
8月30日(水)から再開します♪  
どんどんご利用ください!!

3月 ひととんカツ卵とし ゴーヤそうめんチャンプルー 855kcal	4火 手作り ネギ香辛ソース タラ&鶏天ぷら~ネギ香辛ソース~ 冷やしうどん 836kcal	5水 豚の生姜炒め&フライ ポテトのドライカレーかけ 849kcal	6木 NEW サバのみぞれあん~わさび付~ 焼き鳥と野菜の炒め 822kcal	7金 チキンカツ~マスタードオニオンソース~ 南瓜とブロッコリーゴロゴロサラダ 857kcal
10月 チーズハンバーグ~洋風オニオンソース~ 黄色ピーマンの和え物 866kcal	11火 手作り おさずめ 鶏天ぷら~わさび風味マヨソース~ 根菜煮 853kcal	12水 豚しゃぶ~おろしポン酢~ 宇治茶そば ゆず大根 804kcal	13木 赤字覚悟 エビフライ~自家製マヨソース~ ひじき炒り豆腐 903kcal	14金 カリカリささみ揚 おろしソース(小袋) タケノコの塩だれ炒め 877kcal
17月 海の日	18火 BIG!! 北海道産牛肉コロッケ チンジャオロース 869kcal	19水 おさずめ 親子豆腐煮 フライ 海鮮たらこパンネ 804kcal	20木 終業式	21金 夏休み始まり

## 7月 ヘルシーメニュー

■欠食時の取り扱い  
キャンセル可能時間(当日午前8時)以降に発生した  
下記事由の場合、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。  
①警報発令時による休校 ②利用者の事情の場合

3月 カレールーフライ 小松菜とベーコンのソテー 672kcal	4火 PICK UPメニュー マーボーなす&イカフライ オクラのわさび和え 651kcal	5水 塩焼きそば オムレツ 649kcal	6木 鶏のごま照り焼き 620kcal 筑前煮 もち麦ご飯	7金 豚肉と野菜のカレー炒め ひじきの梅ごま和え 629kcal
10月 クリームコロッケ チャプチェ 680kcal	11火 塩マーボー豆腐 601kcal カリフラワーのゆずポン酢和え	12水 カレイ甘酢あん 643kcal さつまいもと鶏肉の炒め	13木 タンドリーチキン 614kcal 白菜とヤングコーンのソテー	14金 アジフライ 658kcal 鶏肉と野菜のみそ炒め
17月 海の日	18火 冷やし鶏南蛮そば 598kcal 南瓜のいとこ煮 枝豆ご飯	19水 白身フライ~梅タルソース~ キヌア入り!ころころ野菜のサラダ 636kcal	20木 終業式	21金 夏休み始まり

**PICK UPメニュー**  
7月4日(火)  
オクラのわさび和え

**オクラのめめいが体にイイ!**  
ぬめりの成分は、ガラクトサン、アラバン、ペクチンと言った食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸がんを予防する効果があると言われています。  
その他に、抗発がん作用や免疫力アップの効果があるβカロテンや、高血圧予防に効果的なカリウム、骨を形成し、イライラを抑えるカルシウムなども豊富に含まれる事が知られています。

■お弁当の予約時間  
日替りメニュー(当日の午前8時まで)  
ヘルシーメニュー(前日の午後5時まで)  
※ヘルシーメニューは、予約システム上、前日の午後5時を過ぎても予約が可能ですが、お弁当業者の受付が前日の午後5時までとなるため、その時間以降にヘルシーメニューを予約いただいた場合、日替りメニューで提供する場合がございます。ご了承いただきますようお願いいたします。  
(注)前日とは、平日のみを指しており、前日が土日祝日の場合は、その前日となります。

【注文方法】京田辺市中学校昼食予約システム <http://kyotanabe-lunch.eigyo.co.jp/> にログインしてください。  
<1> 利用者登録 初回のみ登録が必要です。  
<2> チャージ 事前にお弁当代のチャージが必要です。  
クレジットカード、コンビニ及びゆうちょ銀行を利用して、一定食の料金をお支払ください。  
<3> 弁当注文 パソコン、携帯電話及びスマートフォンから京田辺市中学校昼食予約システムにアクセスして注文してください。