

8・9月の昼食注文弁当献立 (お弁当代390円)



4月 白身フライオーロラソース&ハムカレー天 南瓜とさつま芋のサラダ 847kcal	5火 親子煮&焼き魚 ひじき炒り豆腐 821kcal	6水 黒酢豚 ポパイ炒め たらこ春雨ソテー 850kcal	7木 チキンカツ〜ゴマ味噌かけ〜 根菜煮 866kcal	8金 ハンバーグ〜きのこ照りあん〜 昔ながらのナポリタン 850kcal
11月 ポークチャップ〜具沢山ソース〜 お魚のフライ カラフルポテトサラダ 849kcal	12火 メンチカツ〜特製デミソース〜 あっさりポトフ 870kcal	13水 揚鶏の甘酢炒め 冷やし宇治茶そば だし巻たまご 865kcal	14木 エビフライ&栗南瓜コロッケ ゴーヤチャンプルー 897kcal	15金 鶏の磯辺天ぷら きのこ和風パンネ 白菜おひたし〜柚子風味〜 858kcal
18日 敬老の日	19火 北海道産コロッケ〜夏野菜カレーかけ〜 豆腐と彩り野菜のサラダ 880kcal	20水 白身魚の南蛮漬&冷奴 肉じゃが 782kcal	21木 豚肉とポテトカレージャンソテー&フライ 春雨の酢の物 851kcal	22金 BIG! 鶏唐揚 八宝菜 春巻 チンゲン菜中華ソテー 888kcal
25日 BIG! ハンバーグ〜和風おろしあん〜 山椒炒り豆腐	26火 エビ天&かき揚げ〜卵とじ〜 キャベツとミンチ味噌炒め 855kcal	27水 秋刀魚の生姜煮 和風そうめんチャンプルー 820kcal	28木 チキン南蛮 高野豆腐と野菜の煮物 レンコン竹輪カレーバターソテー 871kcal	29日 旬の天ぷら盛合せ&きのこご飯 胡瓜の酢の物 887kcal

■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。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させていただきます。ご了承くださいませ。ご了承くださいませ。
(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。

■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



4月 豆腐ステーキ 春雨とミンチの塩だれ炒め 587kcal	5火 鶏南蛮そば わかめご飯 山菜ときのこのさつと煮 601kcal	6水 グリルチキン 炒り豆腐 657kcal	7木 豚肉とたけのこの味噌炒め 和風マカロニサラダ 603kcal	8金 ささみ天〜ツナタルソース〜 八宝菜 649kcal
11月 揚げ鶏のレモン漬 小松菜とベーコンのソテー 663kcal	12火 豚肉の塩炒め 和風スパゲティ 651kcal	13水 カレイ天の和風あんかけ ポパイ炒め 679kcal	14木 ハンバーグ〜きのこソース〜 もやしと豚肉の炒め 610kcal	15金 サバのカレーパン 粉焼き さつまいもと栗の甘煮 628kcal
18日 敬老の日	19火 揚げだし豆腐のチリソース 里芋炒め 648kcal	20水 チキンのきのこバター焼き 豆腐の卵とじ 610kcal	21木 天ぷら盛り合わせ 五目ご飯 根菜の煮物 688kcal	22金 豆腐ハンバーグ〜湯葉わさびあん〜 トマトポトフ 587kcal
25日 中華弁当 チキンのはちみつ入り甘酢あんかけ 658kcal	26火 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 666kcal	27水 鶏の南部揚げ 白菜とヤングコーンのコンソメ煮 637kcal	28木 かつとじ れんこんごま炒め 638kcal	29日 あっさり塩鶏 ごろごろ野菜のサラダ 597kcal

9月 5日(火) 山菜ときのこのさつと煮
9月 14日(木) ハンバーグのこのソース〜
9月 20日(水) チキンのきのこバター焼き

きのこのチカラ

★食物繊維がスゴイ
お腹の調子を整えたり、腸内の有害な物質を排出したり、少量で満腹感をもたらしてくれるので、積極的に摂りたい栄養素です。

★ビタミン、ミネラルがスゴイ
不足すると身体がだるく疲れやすくなり風邪、インフルエンザの感染リスクが高まる。肌荒れ、口内炎や口角炎、目や口の粘膜に症状があらわれます。

また、カルウムやリンを多く含みます。リン…骨や歯の材料になる。カルウム…カルシウムを体外に排出する。

9月 25日(月) チキンのはちみつ入り甘酢あんかけ
はちみつのはちみつ効果!!

はちみつは、単糖類と多糖類に分けられ、これ以上分解される必要がないため、すばやく吸収され、エネルギーに変換されます。また、脳のエネルギーにも変換されるので、疲れた脳をすっきりさせます。

疲労回復の他にも、優れた消毒作用により、口内炎や喉の痛みなどにも効果があります。また、アルコール濃度を下げる効果もあり、二日酔いの解消や予防に、整腸作用により便秘の解消や肌のケアにも良い効果があります。

【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。