

令和4年5月 スクールランチ献立表

日	2日（月）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	いかの南蛮だれ			主菜 B	新じゃが芋のそぼろ煮
					
副菜	ごま和え、大豆の磯煮、抹茶ミルクプリン				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	6日（金）	飲物	牛乳	主食	鯉ご飯
主菜 A	炒り卵　ねぎ塩あん			主菜 B	つくねバーグ
					
副菜	生揚げの含め煮、切干大根ときゅうりのさっぱり和え、甘夏みかん缶				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	9日（月）	飲物	牛乳	主食	高菜じゃこチャーハン
主菜 A	鮭の韓国味噌だれ			主菜 B	揚げ豆腐 エビチリソース
	 高菜じゃこチャーハン A 鮭の韓国味噌だれ				 高菜じゃこチャーハン B 揚げ豆腐 エビチリソース
副菜	ナムル、バター醤油ポテト、うずら卵煮				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	10日（火）	飲物	牛乳	主食	はちみつレモントースト
主菜 A	ポテトのスープ煮			主菜 B	チキンのトマトクリーム煮
					
副菜	豆鰯のエスカベッシュ、マスタードドレッシングサラダ、枝豆コーンソテー				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	11日（水）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	肉豆腐の卵とじ			主菜 B	揚げ魚の野菜あんかけ
					
副菜	ポテトサラダ、茎わかめ炒め、カシューナッツ				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	12日（木）	飲物	牛乳	主食	スパゲティ
主菜 A	チキンとベーコンのトマトソース			主菜 B	ミートソース
					
副菜	グリーンサラダ、ツナとピーマンのソテー、ストロベリーチーズタルト				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	13日（金）	飲物	牛乳	主食	ひじきご飯
主菜 A	鯖の文化干し			主菜 B	豚肉と卵の照り煮
					
	ひじきご飯				ひじきご飯
副菜	生姜ドレッシングサラダ、レバーのケチャップがらめ、柑橘類				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	16日（月）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	チーズコロッケ			主菜 B	チキンカレー
					
副菜	ダイコンサラダ、ガーリックこんにゃく、ひよこ豆のバター醤油				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	17日（火）	飲物	牛乳	主食	中華おこわ
主菜 A	西湖豆腐			主菜 B	ほたて卵焼き
					
副菜	じゃが芋ナムル、小鰯のごま揚げ、キャベツとひき肉炒め				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	18日（水）	飲物	牛乳	主食	バーガーパン
主菜 A	ハンバーグ デミグラスソース			主菜 B	白身魚フライ タルタルソース
					
副菜	コールドレッシングサラダ、ウインナーソーテ、柑橘類				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	19日（木）	飲物	牛乳	主食	深川飯
主菜 A	揚げ鰹のおろしソース			主菜 B	ツナと生揚げの味噌マヨチーズ焼き
					
副菜	根菜煮、甘酢和え、くるみきな粉				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	20日（金）	飲物	発酵乳（白ブドウ）	主食	ご飯
主菜 A	焼き豆腐 そぼろあんかけ			主菜 B	鶏と大根のごま煮
					
副菜	ポテトたこ揚げ、小松菜炒め、寒天フルーツ				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	23日（月）	飲物	牛乳	主食	えびピラフ
主菜 A	じゃが芋のキッシュ			主菜 B	豆腐カツ
					
副菜	コールスローサラダ、ガーリックしらたき、人参グラッセ				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	24日（火）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	生揚げと豚肉の中華煮込み			主菜 B	麻婆春雨
					
副菜	キムチ和え、きびなごの黒こしょう揚げ、さつま芋レーズン煮				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	25日（水）	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	鰹の唐揚げ 香味ソース			主菜 B	鶏肉のきのこソース	
						
副菜	ごぼうサラダ、もやしピーマン炒め、手作りもちゼリー					

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	26日（木）	飲物	牛乳	主食	黒砂糖パン
主菜 A	豚肉のトマト煮			主菜 B	マカロニグラタン
					
副菜	ナッツドレッシングサラダ、竹輪のカレー揚げ、ピクルス				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	27日（金）	飲物	牛乳	主食	山菜ご飯
主菜 A	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮			主菜 B	鯖のねぎソース
					
副菜	じゃが芋きんぴら、おひたし、ナタデココフルーツ				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	30日（月）	飲物	牛乳	主食	ゆかりご飯
主菜 A	五目卵焼き			主菜 B	いかの二色揚げ
					
副菜	糸寒天和え、切干大根の煮付け、アーモンドじゃこ				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	31日（火）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	豚肉とじゃが芋のコチュジャン煮			主菜 B	炒り卵 豚キムチソース
					
副菜	春雨サラダ、麻婆ビーンズ、メロン				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）