

令和5年10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	アップルバーグ			主菜 B	いかと大根煮
					
副菜	ごま和え、たらこポテト、人参じゃこきんぴら				

※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	3日 (火)	飲物	牛乳	主食	キャロットライス
主菜 A	秋野菜のクリーム煮			主菜 B	白身魚フライ タルタルソース
					
副菜	イタリアンサラダ、ベーコンと豆腐のソテー、ナタデココパイン				

※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	4日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	生揚げのエピチリソース			主菜 B	豚肉のプルコギ風
					
副菜	大根サラダ、高菜炒め、大学芋				

※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	5日 (木)	飲物	牛乳	主食	きのこご飯
主菜 A	鯖の味噌だれ			主菜 B	揚げ出し豆腐 そぼろあん
					
副菜	筑前煮里芋、キャベツの味噌ドレッシング、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	6日 (金)	飲物	牛乳	主食	黒糖パン
主菜 A	ポークストロガノフ			主菜 B	豚肉のトマト煮
					
副菜	レモンサラダ、小鯛の黒こしょう揚げ、うずら卵のソース煮				

※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	ご飯
主菜 A	マンダイのイタリアンソース			主菜 B	豆腐のドライカレー
					
副菜	グリーンサラダ、人参ツナ炒め、ブルーベリーヨーグルト蒸しパン				

※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	11日 (水)	飲物	発酵乳	主食	ご飯
主菜 A	すき焼き風煮			主菜 B	和風ハンバーグ
					
副菜	蓮根サラダ、バター醤油ポテト、大豆じゃこ				

※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	12日 (木)	飲物	牛乳	主食	高野豆腐のそぼろご飯
主菜 A	五目卵焼き			主菜 B	鰹の甘酢あん
					
副菜	切干大根の和え物、ねぎ塩しらたき、ココアくるみ				

※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	ご飯
主菜 A	いかフライ			主菜 B	鶏肉のオニオンソース
					
副菜	コールスローサラダ、ツナとほうれん草のソテー、手作りりんごゼリー				

※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	16日 (月)	飲物	牛乳	主食	ゆかりご飯
主菜 A	飛竜頭 おろしソース			主菜 B	秋刀魚の塩焼き
					
副菜	ほうれん草とさつま芋のごま和え、れんこんきんぴら、柿				

※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	チキンライス
主菜 A	豚肉と白菜のトマトクリーム煮			主菜 B	洋風オムレツ
					
副菜	コーンドレッシングサラダ、チロリアン揚げ、ハムビーンズソテー				

※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	18日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	鯖の韓国味噌だれ			主菜 B	生揚げ四川風
					
副菜	春雨サラダ、キムタク炒め、いがぐり坊や				

※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	ご飯
主菜 A	豆腐の和風ピザ風			主菜 B	鰯大根
					
副菜	ほうれん草サラダ、茎わかめの煮つけ、みかん				

※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	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	豚肉と根菜煮			主菜 B	きんぴら焼きコロッケ
					
副菜	小松菜煮びたし、きびなごの磯辺揚げ、金時豆きな粉				

※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	23日 (月)	飲物	牛乳	主食	カレーピラフ
主菜 A	じゃが芋のクリーム煮			主菜 B	さつま芋グラタン
					
副菜	ダイコンサラダ、ペンネアラビアータ、人参アーモンドソテー				

※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	24日 (火)	飲物	牛乳	主食	キムチチャーハン
主菜 A	秋刀魚の野菜あんかけ			主菜 B	中華卵焼き
					
副菜	こんにゃく中華あえ、わかめ炒め、杏仁フルーツ				

※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	25日 (水)	飲物	牛乳	主食	吹き寄せご飯
主菜 A	鶏と大根のごま煮			主菜 B	鰹の南蛮漬け
					
副菜	根菜サラダ、さつま芋の甘煮、かぶのゆかり漬け				

※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	食パン
主菜 A	ポークビーンズ			主菜 B	チキンクリームビーンズ
					
副菜	ミモザサラダ、小鰯のカレー揚げ、手作りりんごジャム				

※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	ご飯
主菜 A	鮭ときのこの黄金焼き 			主菜 B	肉じゃが 
副菜	小松菜のごま和え、高野豆腐の唐揚げ、たくあん炒め				

※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	30日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯・小松菜ふりかけ
主菜 A	海鮮卵焼き 			主菜 B	豚大根の春雨煮 
副菜	ごぼうサラダ、じゃが芋の青のり揚げ、みかんゼリー				

※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	31日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	チキンカレー 			主菜 B	レバーのケチャップがらめ 
副菜	海藻サラダ、ガーリックこんにゃく、かぼちゃケーキ				

※主菜は A B のいずれかを選択 (飲物、主食、副菜は A B 共通)