

令和5年11月 スクールランチ献立表

日	1日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	照り焼きつくね				いかと竹輪の二色天ぷら
主菜 A				主菜 B	
副菜	ひじきのごま和え、甘辛ポテト、大根の含め煮				

※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	2日 (木)	飲物	牛乳	主食	五穀ご飯
	豆腐の落とし揚げ				鰹の味噌幽庵焼き
主菜 A				主菜 B	
副菜	筑前煮、おなか和え、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 (月)	飲物	牛乳	主食	メキシカンライス
	鱈のクラッカーフライ				チキンケバブ
主菜 A				主菜 B	
副菜	海藻サラダ、ジャーマンポテト、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	7日(火)	飲物	牛乳	主食	鶏ごぼうご飯	
主菜 A	生揚げのそぼろ煮			主菜 B	豚肉のすき焼き風煮	
						
副菜	豆鮓の唐揚げ、切干大根サラダ、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	8日(水)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	魚とレバーの揚げ煮			主菜 B	鯖のコチュジャンソース	
						
副菜	ナムル、麻婆ビーンズ、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	9日(木)	飲物	牛乳	主食	ご飯・おかかぶりかけ 鮭のチャンチャン焼き	
主菜 A	揚げいかの甘酢だれ			主菜 B	鮭のチャンチャン焼き	
						
副菜	ごま和え、粉ふき芋、りんご					

※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 (金)	飲物	発酵乳	主食	ご飯	
主菜 A	スペイン風オムレツ			主菜 B	ポークカレー	
						
副菜	マスタードドレッシングサラダ、ガーリックこんにゃく、バターコーン					

※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	13日 (月)	飲物	牛乳	主食	わかめご飯	
主菜 A	豚肉と豆腐のうま煮			主菜 B	秋刀魚のピリ辛だれ	
						
副菜	切干大根とツナの和え物、じゃが芋の炒め煮、かぼちゃのごま和え					

※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	14日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	チリコンカン			主菜 B	豆腐ミートグラタン	
						
副菜	コールスローサラダ、小鰯の唐揚げ、ナタデココパイ					

※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	15日 (水)	飲物	牛乳	主食	アップルシナモントースト	
主菜 A	豆腐の味噌シチュー			主菜 B	豚肉といんげん豆のトマト煮込み	
						
副菜	マカロニナポリタン、高野豆腐のパセリ揚げ、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	16日 (木)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	豚肉の中華炒め			主菜 B	生揚げのキムチ焼	
						
副菜	ダイコンサラダ、レバーのチリソース、杏仁豆腐					

※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 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	白身魚の味噌カツ			主菜 B	鶏肉の卵とじ	
						
副菜	茎わかめサラダ、きんぴらごぼう、たくあんの炒め物					

※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 (月)	飲物	牛乳	主食	ツナピラフ
主菜 A	マカロニグラタン			主菜 B	秋野菜のクリーム煮
					
副菜	れんこんサラダ、キャロットラペ、アロエフルーツ				

※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	21日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	ピリ辛肉じゃが			主菜 B	五目うま煮
					
副菜	千草焼き、昆布サラダ、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	22日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	麻婆豆腐			主菜 B	揚げ出し豆腐 キムチソース
					
副菜	こんにゃく中華和え、野沢菜炒め、黒糖さつま芋蒸しパン				

※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	24日 (金)	飲物	牛乳	主食	ひじきご飯	
主菜 A	鯖のおろしソース 			主菜 B	白身魚とじゃが芋の揚げ煮 	
副菜	お浸し、切干大根の煮付け、生揚げの味噌煮					

※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	27日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	ふくさ卵 			主菜 B	鶏と生揚げのごま味噌煮 	
副菜	生姜ドレッシングサラダ、きびなごの唐揚げ、みたらし団子					

※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	28日 (火)	飲物	牛乳	主食	コーンライス	
主菜 A	魚介のトマト煮 			主菜 B	鯨のパン粉焼き 	
副菜	マカロニサラダ、ガーリックポテト、オレンジゼリー					

※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	29日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	ぶりの揚げ煮			主菜 B	じゃが芋の味噌チーズ焼き	
						
副菜	もやしの子和え、小松菜と豚肉の味噌炒め、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	30日 (木)	飲物	牛乳	主食	食パン	
主菜 A	キーマカレー			主菜 B	炒り卵 ハヤシソース	
						
副菜	マセドアンサラダ、チロリアン揚げ、チーズ					

※主菜は A B のいずれかを選択 (飲物、主食、副菜は A B 共通)