

令和5年12月 スクールランチ献立表

日	1日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	四川豆腐			主菜 B	鯖の韓国風グリル
					
副菜	春雨サラダ、キムタク炒め、アーモンドキャラメルポテト				

※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	4日 (月)	飲物	牛乳	主食	ベーコンと根菜ピラフ
主菜 A	冬野菜のクリーム煮			主菜 B	海老とほうれん草のキッシュ
					
副菜	マスタードドレッシングサラダ、カレーもやし炒め、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	5日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	肉じゃが			主菜 B	おからコロッケ
					
副菜	塩昆布和え、きんぴらごぼう、かぶのゆかりづけ、みかん（別付）				

※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 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	チキンカレー			主菜 B	ハンバーグ デミグラスソース
					
副菜	カラフルサラダ、高野豆腐の唐揚げ、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 (木)	飲物	牛乳	主食	もぶりご飯
主菜 A	鯖の文化干し			主菜 B	鶏大根のごま煮
					
副菜	小松菜の味噌ドレッシング、バター醤油ポテト、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	8日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	チャプチェ			主菜 B	豆腐のチリソース
					
副菜	ナムル、レバーソース味、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	11日 (月)	飲物	牛乳	主食	シュガー揚げパン
主菜 A	ポテトのスープ煮			主菜 B	鶏肉のクリーム煮
					
副菜	海藻サラダ、ペンネアラビアータ、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)

日	12日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	豚肉のごぼう煮			主菜 B	揚げ出し豆腐 海老あんかけ
					
副菜	千草焼き、ごま和え、のりの佃煮				

※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	13日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	豆腐のピザ風			主菜 B	ひよこ豆と豚肉のカレー煮
					
副菜	アーモンドサラダ、バターポテト、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	14日 (木)	飲物	牛乳	主食	チャーハン
主菜 A	韓国風肉野菜炒め			主菜 B	麻婆春雨
					
副菜	大根と水菜サラダ、うずら卵の甘辛煮、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	15日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	揚げ鰯のおろしソース			主菜 B	いかのねぎ味噌焼き
					
副菜	ほうれん草とさつま芋のごま和え、たくあん炒め、豆乳黒糖プリン				

※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	18日 (月)	飲物	発酵乳	主食	チキンライス
主菜 A	炒り卵 ツナクリームソース			主菜 B	ポテトグラタン
					
副菜	青大豆サラダ、小鰯のカレー揚げ、ガーリックこんにゃく				

※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 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	ポークビーンズ			主菜 B	鱈フライ マスタードソース
					
副菜	ダイコンサラダ、ほうれん草とウインナーのソテー、スパイシーカシューナッツ				

※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	20日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯・おかかふりかけ
主菜 A	魚と高野豆腐の揚げ煮			主菜 B	すき焼き卵とじ
					
副菜	きゃべつの辛子和え、れんこんきんぴら、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	21日 (木)	飲物	牛乳	主食	スパゲッティ
主菜 A	豆まめミートソース			主菜 B	チキントマトソース
					
副菜	コーンサラダ、小松菜のツナソテー、クリスマスケーキ				

※主菜は A B のいずれかを選択 (飲物、主食、副菜は A B 共通)

日	22日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	鯖のゆず味噌焼き			主菜 B	豚の五目煮
					
副菜	かぼちゃの和風ドレッシング、きびなごの唐揚げ、ひじき煮				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）