

令和7年6月 スクールランチ献立表

日	2日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	豆腐のそぼろ煮				ツナのさんが焼き
主菜 A				主菜 B	
副菜	小松菜の味噌ドレッシング、さつま芋の甘煮、ひじきふりかけ				

※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	3日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	鯖のピリ辛グリル				カムジャタン風
主菜 A				主菜 B	
副菜	厚揚げともやし中華炒め、こんにゃくサラダ、カクテキ				

※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	4日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	ふくさ卵				茎わかめご飯
主菜 A				主菜 B	
副菜	糸寒天辛子和え、甘辛じゃこナッツ、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(木)	飲物	牛乳	主食	はちみつレモントースト	
主菜A	魚のイタリアンソース			主菜B	魚介のトマト煮	
						
副菜	バジルサラダ、ウインナーソーテー、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	6日(金)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜A	豚丼(具)			主菜B	チキンカツ	
						
副菜	ひじき炒り卵、ごぼうサラダ、さくらんぼ					

※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	鱈の香草パン粉焼き			主菜B	ドライカレー	
						
副菜	青大豆サラダ、アーモンドキャラメルポテト、ほうれん草コーンソーテー					

※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	梅と枝豆ご飯
	大豆つくね				魚の唐揚げ 野菜あん
主菜 A				主菜 B	
副菜	蓮根サラダ、生揚げの味噌煮、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	12日 (木)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	鶏肉のさっぱり煮				豚肉のきんぴら煮
主菜 A				主菜 B	
副菜	豆鮓の青のり風味、おかか和え、きゅうりのゆかり漬け				

※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	13日 (金)	飲物	牛乳	主食	中華麺
	五目あんかけ				麻婆豆腐あんかけ
主菜 A				主菜 B	
副菜	春雨サラダ、甘辛ポテト、いかのケチャップがらめ				

※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	16日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	鮭の塩麴揚げ			主菜 B	鶏肉の卵焼き	
						
副菜	きのこの炒め煮、ごま和え、こんにゃく大豆煮					

※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	17日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	ひよこ豆と豚肉のカレー煮			主菜 B	いかセサミフライ	
						
副菜	とうもろこし、パンネのトマトソース、キャベツのペパロンチーノ					

※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	ミルクコーヒー	主食	ご飯	
主菜 A	肉野菜味噌炒め			主菜 B	鰯の蒲焼き風	
						
副菜	筑前煮、ダイコンサラダ、おかかマヨポテト					

※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	19日 (木)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	白身魚の黒酢あん				生揚げ四川風
主菜 A				主菜 B	
副菜	黒糖蒸しパン、こんにゃく中華和え、もやしキムチ炒め				

※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	20日 (金)	飲物	牛乳	主食	あしたばパン
	キャベツとベーコンのクリーム煮				小海老のマカロニグラタン
主菜 A				主菜 B	
副菜	ポテトサラダ、きびなごのカレー揚げ、チーズ、冷凍みかん				

※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	23日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	揚げ出し豆腐 肉味噌あん				鯖の味噌焼き
主菜 A				主菜 B	
副菜	野菜のうま煮、生姜ドレッシングサラダ、ミックスフルーツ				

※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	24日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	鮭のマヨ南蛮だれ			主菜 B	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	
						
副菜	小松菜の梅じゃこ和え、青のりしらたき、ごま豆乳プリン					

※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	25日 (水)	飲物	牛乳	主食	とうもろこしとハムの中中華炒めご飯	
主菜 A	焼きいか ねぎソース			主菜 B	ジャンボ餃子	
						
副菜	ナムル、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	26日 (木)	飲物	牛乳	主食	チキンピラフ	
主菜 A	ポークビーンズ			主菜 B	ツナのチーズオムレツ	
						
副菜	レモンドレッシングサラダ、たらこパンネ、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	27日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	すき焼き卵とし				豆コロッケ
主菜 A				主菜 B	
副菜	切干大根サラダ、きんぴらごぼう、白玉みかん				

※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	30日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	大豆とじゃが芋の和風グラタン				鶏肉のごま味噌煮
主菜 A				主菜 B	
副菜	塩昆布和え、レバーのかりん揚げ、甘夏みかんゼリー				

※主菜は A B のいずれかを選択 (飲物、主食、副菜は A B 共通)