

令和5年3月 スクールランチ献立表

| 日 | 1日(水) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 主菜 A | きんぴらコロッケ | | | 主菜 B | 肉じゃが |
| |  | | | |  |
| 副菜 | ほうれん草と湯葉のお浸し、生揚げの味噌煮、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 | 2日(木) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | 中華麺 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 主菜 A | ちゃんぽん風あんかけ | | | 主菜 B | 麻婆豆腐あんかけ |
| |  | | | |  |
| 副菜 | こんにゃく中華和え、じゃこピーマン、アーモンドキャラメル | | | | |

※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(金) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ひなちらし寿司 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 主菜 A | 白身魚の三色あんかけ | | | 主菜 B | 鮭の塩麹焼き |
| |  | | | |  |
| 副菜 | 菜の花サラダ、筍とわかめ煮、手作り桃ゼリー | | | | |

※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 | 6日(月) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | チャーハン | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 主菜 A | 生揚げのキムチソース | | | 主菜 B | いかのコチュジャンソース | |
| |  | | | |  | |
| 副菜 | ビーフン炒め、きびなごのガーリック揚げ、いちご | | | | | |

※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 | 7日(火) | 飲物 | りんごジュース | 主食 | うぐいすきな粉揚げパン | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 主菜 A | 豚肉のトマト煮 | | | 主菜 B | スペイン風オムレツ | |
| |  | | | |  | |
| 副菜 | 茎わかめサラダ、ボンゴレパンネ、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 | 8日(水) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 主菜 A | 鯖のおろしきのソース | | | 主菜 B | 豆腐のそぼろ煮 | |
| |  | | | |  | |
| 副菜 | 白菜の甘酢和え、のりの佃煮、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 | 9日(木) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | 山菜おこわ | |
|------|-------------------|----|----|------|---------|--|
| 主菜 A | 揚げ出し豆腐 海老あんかけ | | | 主菜 B | 鯖のねぎソース | |
| | | | | | | |
| 副菜 | 青菜炒り卵、ごま醤油ポテト、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 | 10日(金) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 | |
|------|---------------------|----|----|------|-------------|--|
| 主菜 A | 麻婆じゃが | | | 主菜 B | 生揚げと海鮮中華煮込み | |
| | | | | | | |
| 副菜 | ミニ揚げ餃子、ナムル、たくあんごま炒め | | | | | |

※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 | 13日(月) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | 赤飯 | |
|------|----------------------------------------|----|----|------|--------|--|
| 主菜 A | 照り焼きハンバーグ | | | 主菜 B | 鶏の竜田揚げ | |
| | | | | | | |
| 副菜 | キャベツの味噌ドレッシング、きんぴらごぼう、うずら卵の甘辛煮、アイスクリーム | | | | | |

※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 | 14日(火) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | あさりピラフ |
| 主菜A | 鮭の唐揚げ レモンソース | | | 主菜B | 春野菜クリーム煮 |
| |  | | | |  |
| 副菜 | こんにゃくサラダ、人参グラッセ、ホワイトチョコベリーケーキ | | | | |

※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 | 15日(水) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 |
| 主菜A | チキンカレー | | | 主菜B | 鱈フライ マスタードソース |
| |  | | | |  |
| 副菜 | じゃこ大根サラダ、枝豆とコーンソテー、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(木) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 |
| 主菜A | すき焼き風煮 | | | 主菜B | 五目卵焼き |
| |  | | | |  |
| 副菜 | ごま和え、小鯛の黒こしょう揚げ、いちご | | | | |

※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 | 20日(月) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 主菜 A | 炒り卵 チキンクリームソース | | | 主菜 B | チリコンカン | |
| |  | | | |  | |
| 副菜 | マスタードドレッシングサラダ、スパイシーカシューナッツ、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 | 22日(水) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | 手作りピザトースト | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 主菜 A | 揚げ魚のオニオンソース | | | 主菜 B | ソーセージポトフ | |
| |  | | | |  | |
| 副菜 | ダイコンサラダ、たらこペンネ、キャロットラペ、レアチーズ (いちご) | | | | | |

※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 | 23日(木) | 飲物 | 牛乳 | 主食 | 鮭ごまご飯 | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 主菜 A | 大豆つくね | | | 主菜 B | 牛肉と根菜煮 | |
| |  | | | |  | |
| 副菜 | 海藻サラダ、真鯛の塩麴揚げ、さつま芋レモン煮 | | | | | |

※主菜は A B のいずれかを選択 (飲物、主食、副菜は A B 共通)