







令和5年5月 スクールランチ献立表

日	1日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	いかの南蛮だれ			主菜 B	新じゃが芋のそぼろ煮
					
副菜	ごま和え、大豆の磯煮、抹茶ミルクプリン				



※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	2日 (火)	飲物	牛乳	主食	中華おこわ
主菜 A	魚の野菜あんかけ			主菜 B	ほたて卵焼き
					
副菜	じゃが芋のナムル、ビーフン炒め、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	8日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	豆腐のピザ風			主菜 B	ツナカレー煮
					
副菜	マスタードドレッシングサラダ、豆鯿のエスカベッシュ、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	9日 (火)	飲物	牛乳	主食	たこご飯
主菜 A	千草焼き			主菜 B	揚げ鰹とじゃが芋煮
					
副菜	生姜ドレッシングサラダ、人参たらこ炒め、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	10日 (水)	飲物	牛乳	主食	こぎつねご飯
主菜 A	アジフライ			主菜 B	すごもり卵
					
副菜	筍のおかか煮、ごま酢あえ、きな粉豆				



※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 (木)	飲物	牛乳	主食	マーブル食パン
主菜 A	じゃがミートグラタン			主菜 B	ソーセイジポトフ
					
副菜	マカロニサラダ、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	12日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	生揚げの豚そぼろ煮			主菜 B	鯖のねぎソース	
						
副菜	小松菜の辛子醤油かけ、さつま芋と大豆の揚げがらめ、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	15日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	八宝菜			主菜 B	チャプチェ	
						
副菜	たらこポテト、小鰯のから揚げ、みかん缶					



※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 (火)	飲物	牛乳	主食	ココア揚げパン	
主菜 A	春野菜のクリームシチュー			主菜 B	洋風オムレツ	
						
副菜	ごぼうサラダ、枝豆コーン炒め、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	17日 (水)	飲物	発酵乳 (白ぶどう)	主食	ご飯
主菜 A	カレー肉じゃが			主菜 B	飛龍頭
					
副菜	くるみ和え、れんこんきんぴら、手作りひじきふりかけ				



※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	18日 (木)	飲物	牛乳	主食	えびピラフ
主菜 A	チキンケバブ			主菜 B	ツナコロッケ
					
副菜	コールスローサラダ、ガーリックしらたき、人参グラッセ				



※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 (金)	飲物	牛乳	主食	キムタクチャーハン
主菜 A	揚げ芋の中華あんかけ			主菜 B	鯖のコチュジャンソース
					
副菜	生揚げと青菜炒め、華風もやし、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	22日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	エッグカレー			主菜 B	マカロニのクリーム煮	
						
副菜	ポテトたこ揚げ、きゅうりサラダ、アーモンドじゃこ					

※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	23日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	ビビンバ			主菜 B	ルーロー飯	
						
副菜	中華サラダ、きびなごのから揚げ、大豆のんにく味噌					

※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 (水)	飲物	牛乳	主食	スパゲッティ	
主菜 A	チキンクリームソース			主菜 B	ミートソース	
						
副菜	コールドレッシングサラダ、ガーリックこんにゃく、パインココナッツケーキ					

※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	25日 (木)	飲物	牛乳	主食	高菜チャーハン	
主菜 A	鮭の韓国味噌だれ			主菜 B	揚げ出し豆腐 えびチリソース	
副菜	莖わかめサラダ、ごまくるみ、メロン					

※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	26日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯・おかかじゃこふりかけ	
主菜 A	擬製豆腐			主菜 B	豚肉と豆腐のうま煮	
副菜	ひじきサラダ、きんぴら大根、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	29日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	鶏と卵のさっぱり煮			主菜 B	揚げつくねのケチャップあん	
副菜	味噌ドレッシング和え、甘辛ポテト、カクテルゼリー					

※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	30日 (火)	飲物	牛乳	主食	ココアパン
主菜 A	チリコンカン			主菜 B	鮭のから揚げ マスタードソース
					
副菜	ツナサラダ、マカロニのバジリコ、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	31日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	豆腐ハンバーグ きのこソース			主菜 B	豆腐のドライカレー
					
副菜	フライドポテト、グリーンサラダ、パイナップル				

※主菜は A B のいずれかを選択 (飲物、主食、副菜は A B 共通)