

令和5年6月 スクールランチ献立表

日	1日 (木)	飲物	牛乳	主食	わかめきびご飯
主菜 A	豆コロッケ			主菜 B	ピリ辛肉じゃが
					
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	2日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	牛丼 (具)			主菜 B	豚カツ
					
副菜	海藻サラダ、きんぴらごぼう、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	6日 (火)	飲物	牛乳	主食	キャロットライス
主菜 A	シェパーズパイ			主菜 B	マンダイのフィレット
					
副菜	レモンドレッシングサラダ、ボンゴレペンネ、うずら卵のカレー煮				

※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	7日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	ジャンボ餃子			主菜 B	生揚げ回鍋肉
					
副菜	ナムル、ピーマン炒め、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	8日 (木)	飲物	牛乳	主食	発芽玄米入りご飯
主菜 A	ツナのさんが焼き			主菜 B	豆腐のそぼろ煮
					
副菜	おかひじき和え、豆鯿の唐揚げ、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	9日 (金)	飲物	牛乳	主食	新ごぼうピラフ
主菜 A	海老とほうれん草のキッシュ			主菜 B	豚肉のトマト煮込み
					
副菜	ダイコンサラダ、高野豆腐のこしょう揚げ、ココアカシューナッツ				

※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	12日 (月)	飲物	牛乳	主食	梅と枝豆おこわ
主菜 A	鮭の生姜焼き 			主菜 B	きすと竹輪の天ぷら 
副菜	生揚げ煮、小松菜の味噌ドレッシング、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）

日	13日 (火)	飲物	発酵乳	主食	あしたばパン・バター
主菜 A	チキンピーズ 			主菜 B	炒り卵 ミートソース 
副菜	インディアンサラダ、きびなごのガーリック揚げ、コロコロソーテ				

※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 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	鯖の韓国味噌だれ 			主菜 B	白身魚の甘酢あんかけ 
副菜	こんにゃく中華あえ、もやしとツナの炒め物、豆乳花(トールーフア)				

※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 (木)	飲物	牛乳	主食	深川飯
主菜 A	揚げ出し豆腐 ほたてあんかけ			主菜 B	鶏と豆腐の和風シチュー
					
副菜	塩昆布和え、そら豆、フルーツゼリー				

※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	16日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	スパイシートマトソース			主菜 B	アジアンチキンカレー
					
副菜	コールスローサラダ、キャロットラペ、黄桃カップケーキ				

※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	19日 (月)	飲物	牛乳	主食	鯉ご飯
主菜 A	豚肉のきんぴら煮			主菜 B	筑前煮
					
副菜	糸寒天和え、磯煮、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	20日 (火)	飲物	牛乳	主食	はちみつレモントースト
主菜 A	シーフードクリーム煮			主菜 B	ポテトのスープ煮
					
副菜	マカロニのペペロンチーノ、こんにゃくサラダ、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	21日 (水)	飲物	牛乳	主食	バターライス
主菜 A	白身魚フライ タルタルソース			主菜 B	ハンバーグ デミグラスソース
					
副菜	ポテトサラダ、人参アーモンドソテー、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	22日 (木)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	豆腐カツ			主菜 B	鯖の梅おろしだれ
					
副菜	根菜煮、ほうれん草のごま味噌和え、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	23日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	豚肉の中華炒め			主菜 B	かに玉
					
副菜	茎わかめのごま酢和え、大学芋、たくあん炒め、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	26日 (月)	飲物	牛乳	主食	きのここピラフ
主菜 A	スペイン風オムレツ			主菜 B	いかのアーモンドがらめ
					
副菜	コーンドレッシングサラダ、ラタトゥイユ、甘夏缶				

※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	27日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	和風ポトフ			主菜 B	鶏と大根のごま煮
					
副菜	とうもろこし、小鰯の青のり揚げ、おかかこんにやく				

※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	28日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	生揚げ四川風			主菜 B	ヘルシー酢豚
					
副菜	中華サラダ、カクテキ、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 (木)	飲物	牛乳	主食	手作りメロンパン
主菜 A	豚肉と大豆のトマト煮込み			主菜 B	鮭のマリネ
					
副菜	炒り卵サラダ、たらマヨポテト、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	30日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	鰯の蒲焼き風			主菜 B	肉豆腐の卵とじ
					
副菜	青大豆サラダ、れんこんきんぴら、ひじきじゃこ、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)