





令和5年7月 スクールランチ献立表

日	3日(月)	飲物	牛乳	主食	あさりピラフ
	鮭の唐揚げ レモンソース				海老のトマトクリーム煮
主菜 A				主菜 B	
副菜	コーンサラダ、チーズ、チョコスイートビーンズ				



※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	4日(火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	チンジャオロース				麻婆豆腐
主菜 A				主菜 B	
副菜	じゃが芋のナムル、レバーのケチャップがらめ、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	5日(水)	飲物	牛乳	主食	シシジュシー
	鶏の五目煮				いかのねぎみそ焼き
主菜 A				主菜 B	
副菜	切干大根とツナの和え物、きびなごの黒こしょう揚げ、ゴーヤのおかか和え、冷凍パイン				



※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	6日(木)	飲物	牛乳	主食	ハワイアントースト	
主菜 A	ベーコンとマカロニのクリーム煮			主菜 B	鱈のサルサソース	
						
副菜	インディアンサラダ、コーンポテト、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	7日(金)	飲物	野菜果物 ジュース	主食	わかめご飯	
主菜 A	いか天と高野豆腐のかき揚げ			主菜 B	鶏じゃが	
						
副菜	七夕冷やしきつねうどん、ほうれん草のごま味噌和え、うずら卵の生姜煮					

※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(月)	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	ジャージャー麺	
						
副菜	こんにゃくの中華和え、枝豆、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	11日(火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	白身魚のバーベキューソース			主菜 B	キーマカレー	
	 <p>ご飯 A 白身魚のバーベキューソース</p>				 <p>ご飯 B キーマカレー</p>	
副菜	グリーンサラダ、コロコロソテー、オレンジチーズケーキ					



※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	12日(水)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	中華卵焼き			主菜 B	魚とレバーの揚げ煮	
	 <p>ご飯 A 中華卵焼き</p>				 <p>ご飯 B 魚とレバーの揚げ煮</p>	
副菜	海藻サラダ、麻婆生揚げ、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	13日(木)	飲物	牛乳	主食	パン	
主菜 A	鰯のカレーマリネ			主菜 B	卵のグラタン	
	 <p>パン A 鰯のカレーマリネ</p>				 <p>パン B 卵グラタン</p>	
副菜	ポテトサラダ、ラタトゥイユ、ココアくるみ					



※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(金)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜A	生揚げの豚そぼろ煮			主菜B	つくねバーグ	
						
副菜	青菜炒り卵、小鰯の唐揚げ、たくあん炒め、かき氷アイス					

※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(火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜A	チキンカレー			主菜B	揚げ魚のメキシカンソース	
						
副菜	ほうれん草サラダ、人参アーモンドソテー、パンナコッタ マンゴーソース					

※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(水)	飲物	牛乳	主食	うなぎご飯	
主菜A	豚肉のすき焼き風煮			主菜B	揚げ出し豆腐	
						
副菜	わかめときゅうり甘酢和え、バター醤油ポテト、玉こん味噌煮、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)