

令和5年8・9月 スクールランチ献立表

日	8月29日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	エッグ焼きカレー			主菜 B	ハニーマスタードチキン	
						
副菜	グリーンサラダ、高野豆腐フライ、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月30日 (水)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	肉団子の甘酢あんかけ			主菜 B	生揚げのキムチャン焼き	
						
副菜	バンサンスー、チンゲン菜と豚肉炒め、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	8月31日 (木)	飲物	牛乳	主食	深川飯	
主菜 A	豆コロッケ			主菜 B	鶏じゃがのごま味噌煮	
						
副菜	茎わかめサラダ、おかかこんにゃく、梨					

※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	1日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	シーフードクリーム煮			主菜 B	白身魚フライ	
						
副菜	コールスローサラダ、もやしピーマンソテー、栗と紅茶のケーキ					

※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	4日 (月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	いかセサミフライ			主菜 B	ポークカレー	
						
副菜	コーンドレッシングサラダ、ラタトゥイユ、うずら卵のソース煮、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)

日	5日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	鯖の文化干し			主菜 B	鮭の南蛮漬け	
						
副菜	ポテトサラダ、小松菜と豚肉の味噌炒め、ぶどう					

※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(水)	飲物	牛乳	主食	チョコチップパン
主菜 A	チリコンカン			主菜 B	海老とほうれん草のオムレツ
副菜	マカロニのペペロンチーノ、小鰯の黒こしょう揚げ、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	7日(木)	飲物	牛乳	主食	ご飯・ひじきじゃこふりかけ
主菜 A	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮			主菜 B	大豆つくね
副菜	根菜きんぴら、白菜の甘酢漬け、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	8日(金)	飲物	牛乳	主食	キムタクチャーハン
主菜 A	海老といかのチリソース			主菜 B	麻婆生揚げ
副菜	中華和え、青のりフライドポテト、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	11日 (月)	飲物	牛乳	主食	かやくご飯
主菜 A	揚げ出し豆腐 きのこあん			主菜 B	照り焼きいかバーグ
					
副菜	青菜炒り卵、糸こんにゃく炒め、ゆかり漬け大根				

※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 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	ピリ辛肉じゃが			主菜 B	秋刀魚の蒲焼き
					
副菜	ごぼうサラダ、たくあんの炒め物、手作りぶどうゼリー				

※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	13日 (水)	飲物	ミルクコーヒー	主食	コーンピラフ
主菜 A	マカロニのクリーム煮			主菜 B	なすのミートグラタン
					
副菜	イタリアンサラダ、きびなごのガーリック揚げ、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	14日 (木)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	マンダイの甘酢あんかけ			主菜 B	鯖の韓国味噌だれ	
						
副菜	ナムル、たらこポテト、梨					

※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 (金)	飲物	牛乳	主食	カレー風味パン	
主菜 A	キーマカレー			主菜 B	タンドリーチキン	
						
副菜	わかめサラダ、ココロソテー、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	19日 (火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	豚肉の柳川風			主菜 B	豆腐カツ	
						
副菜	根菜煮、小松菜の味噌ドレッシング、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	20日 (水)	飲物	牛乳	主食	メキシカンライス
主菜 A	白身魚フライ トマトソース			主菜 B	チーズハンバーグ
					
副菜	マスタードドレッシングサラダ、うずら卵のカレー煮、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	21日 (木)	飲物	牛乳	主食	中華麺
主菜 A	麻婆豆腐あんかけ			主菜 B	五目あんかけ
					
副菜	こんにゃくサラダ、レバーのチリソース、栗入り黒糖蒸しパン				

※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	22日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	豚肉ごぼう煮			主菜 B	肉豆腐
					
副菜	豆鮓の唐揚げ、ほうれん草と湯葉のお浸し、ひじきソテー、冷凍もも				

※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 (月)	飲物	牛乳	主食	ごまじゃこご飯	
主菜 A	秋刀魚のねぎソース			主菜 B	大豆とじゃが芋の和風グラタン	
						
副菜	炒り鶏、ダイコンサラダ、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	26日 (火)	飲物	牛乳	主食	きな粉揚げパン	
主菜 A	鶏肉のトマト煮			主菜 B	じゃが芋のコーンシチュー	
						
副菜	アーモンドサラダ、ボンゴレパンネ、キャンディーチーズ					

※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	27日 (水)	飲物	牛乳	主食	茎わかめご飯	
主菜 A	五目旨煮			主菜 B	白身魚の味噌カツ	
						
副菜	切干大根ときゅうりのさっぱり和え、じゃが芋のきんぴら、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)

日	28日 (木)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	ひよこ豆と豚肉のカレー			主菜 B	チキンビーンズ	
						
副菜	フレンチサラダ、高野豆腐のパセリ揚げ、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	29日 (金)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	鮭の塩麹焼き			主菜 B	鱈の唐揚げ 薬味ソース	
						
副菜	里芋煮、もやしのマヨ炒め、月見団子					

※主菜は A B のいずれかを選択 (飲物、主食、副菜は A B 共通)