




令和4年 10月 スクールランチ献立表

日	3日(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	いかのマスタードソース			主菜 B	チキンビーンズ	
						
副菜	ダイコンサラダ、キャンディーチーズ、フルーツ白玉					



※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	茎わかめご飯	
主菜 A	生揚げ四川風			主菜 B	揚げ出し豆腐 キムチソース	
						
副菜	青のりポテト、春雨サラダ、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	5日(水)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	鮭の和風ピザ焼き			主菜 B	鶏大根のごま味噌煮	
						
副菜	こんにゃく和え、れんこんきんぴら、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	6日(木)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	チキンバーグ			主菜 B	ポークカレー
					
副菜	レモンドレッシングサラダ、ガーリックしらたき、ココロソテー				



※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(金)	飲物	牛乳	主食	五色ふりかけご飯
主菜 A	鯖の味噌だれ			主菜 B	肉豆腐
					
副菜	ごま和え、おさつバター、人参ツナ炒め				

※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	11日(火)	飲物	コーヒー牛乳	主食	バターライス
主菜 A	ハニーマスタードチキン			主菜 B	鱈フライ タルタルソース
					
副菜	アーモンドサラダ、ハムコーンソテー、ナタデココパイ				

※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	豚肉と豆腐の炒め煮			主菜 B	照り焼きいかバーグ	
						
副菜	茎わかめのごま酢和え、きびなごの唐揚げ、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	13日(木)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	秋刀魚の塩焼き			主菜 B	チキンカツ	
						
副菜	筑前煮、キャベツの昆布和え、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	14日(金)	飲物	牛乳	主食	チョコチップパン	
主菜 A	鱈のエスカベッシュ			主菜 B	海老のトマトクリーム煮	
						
副菜	ポテトサラダ、ウインナーソーテー、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	17日(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	煮豚と味付け卵			主菜 B	秋刀魚の香味揚げ	
						
副菜	海藻サラダ、たくあんごま炒め、りんご					



※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	18日(火)	飲物	牛乳	主食	キャロットライス	
主菜 A	鮭のコーンシチュー			主菜 B	ニョッキのミートグラタン	
						
副菜	ほうれん草サラダ、高野豆腐の唐揚げ、ツナとピーマンのソテー					



※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	19日(水)	飲物	牛乳	主食	鯛飯	
主菜 A	じゃが芋のそぼろ煮			主菜 B	ツナと車麩の卵とじ	
						
副菜	キャベツの味噌ドレ、きんぴらごぼう、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	20日(木)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	魚の韓国風グリル			主菜 B	麻婆生揚げ	
						
副菜	中華サラダ、豚肉と茭わかめ炒め、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	21日(金)	飲物	牛乳	主食	ミルクコッペパン	
主菜 A	ハンバーグきのこソース			主菜 B	ベーコンと白菜のクリーム煮	
						
副菜	青大豆サラダ、ニョッキフライ、手作りりんごジャム					



※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	24日(月)	飲物	牛乳	主食	きのこご飯	
主菜 A	豆腐のおかか衣揚げ			主菜 B	鯖のねぎソース	
						
副菜	ひじき炒り卵、糸寒天辛子和え、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	25日(火)	飲物	牛乳	主食	スパゲッティ
主菜 A	サーモンクリームソース			主菜 B	チキントマトソース
					
副菜	ファラフェル、蓮根サラダ、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	26日(水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	ほたて卵焼き			主菜 B	豆腐のチリソース
					
副菜	じゃこ大根サラダ、レバーのソース味、柿				



※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(木)	飲物	牛乳	主食	もぶりご飯
主菜 A	豚肉のごぼう煮			主菜 B	和風ハンバーグ
					
副菜	ほうれん草のお浸し、小鯛の青のり揚げ、パインさつま芋煮				

※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	28日(金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	魚と高野豆腐の揚げ煮				炒り卵 豚キムチソース
主菜 A				主菜 B	
副菜	パンサンスー、高菜炒め、りんご				

※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	31日(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	鶏と根菜カレー				いかのカレーソース
主菜 A				主菜 B	
副菜	キャロットドレッシングサラダ、ガーリックこんにゃく、パンプキンエッグタルト				

※主菜は A B のいずれかを選択 (飲物、主食、副菜は A B 共通)