






令和4年 11月 スクールランチ献立表

日	1日(火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	鰯の南蛮漬け			主菜 B	里芋と鶏肉のうま煮
					
副菜	照り焼きチキンまん、白菜のおかか和え、生揚げのみそ煮				



※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(水)	飲物	牛乳	主食	五穀ご飯
主菜 A	焼き鯖のおろしソース			主菜 B	豆腐の落とし揚げ
					
副菜	バター醤油おさつ、真砂しらたき、菊花あえ				



※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(金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	ツナのキッシュ風			主菜 B	鯖のフライ トマトソース
					
副菜	マセドアンサラダ、アーモンドじゃこ、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	7日(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	炒り卵 海老あんかけ				生揚げのキムチャン焼き
主菜 A				主菜 B	
副菜	豆鯔の青のり風味、海藻サラダ、麻婆ビーンズ				



※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	8日(火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
	豆腐味噌カツ				鮭の生姜焼き
主菜 A				主菜 B	
副菜	ダイコンサラダ、たらこポテト、もやしとひき肉炒め、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	9日(水)	飲物	牛乳	主食	カレーピラフ
	鶏肉のクリーム煮				海老のおムレツ
主菜 A				主菜 B	
副菜	パンネバジリコ、ココロサラダ、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	10日(木)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	豆腐ミートグラタン			主菜 B	豆腐のドライカレー	
						
副菜	じゃこ大根サラダ、フライドポテト、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	11日(金)	飲物	牛乳	主食	マーブル食パン	
主菜 A	チリコンカン			主菜 B	ポテトのスープ煮	
						
副菜	小松菜ケーキ、くるめパスタ、人参バジルソテー					

※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	14日(月)	飲物	牛乳	主食	小松菜チャーハン	
主菜 A	秋刀魚のカラフルあんかけ			主菜 B	鶏肉のコチュジャン焼き	
						
副菜	中華サラダ、ねぎ塩しらたき、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	15日(火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	カレーポトフ			主菜 B	炒り卵 ツナクリームソース	
						
副菜	高野豆腐の唐揚げ、カラフルピクルス、チーズタルト					

※主菜はA Bのいずれかを選択(飲物、主食、副菜はA B共通)

日	16日(水)	飲物	牛乳	主食	栗ご飯	
主菜 A	鶏の梅しそ風味焼き			主菜 B	ひじきコロッケ	
						
副菜	辛子醤油和え、大根炒め、パインとりんご煮					



※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	17日(木)	飲物	牛乳	主食	焼きそば	
主菜 A	揚げいかの甘酢だれ			主菜 B	白身魚のあんかけ	
						
副菜	チンゲン菜のキムチあえ、ごま醤油ポテト、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	18日(金)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	豚肉と里芋煮			主菜 B	高野豆腐の卵とじ	
						
副菜	ごま和え、小鯛の唐揚げ、かぼちゃの甘煮					


※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	21日(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	白身魚のオニオンソース			主菜 B	ひよこ豆とごぼうのカレー	
						
副菜	茎わかめサラダ、カラフルソテー、スイートポテト					

※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	22日(火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	揚げ出し豆腐 海鮮チリソース			主菜 B	八宝菜	
						
副菜	ナムル、スパイシーカシューナッツ、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	24日(木)	飲物	牛乳	主食	吹き寄せご飯
主菜 A	肉じゃが			主菜 B	鯰の照り焼き
					
副菜	青菜和え、切干大根の煮付け、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	25日(金)	飲物	牛乳	主食	きな粉揚げパン
主菜 A	豚肉といんげん豆のトマト煮			主菜 B	小海老のクリーム煮
					
副菜	コールスローサラダ、ガーリックこんにゃく、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	28日(月)	飲物	発酵乳(白ぶどう)	主食	ご飯
主菜 A	豆腐の味噌グラタン焼き			主菜 B	野菜とがんもの甘辛煮
					
副菜	ひじき炒り卵、きびなごの唐揚げ、おひたし				

※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(火)	飲物	牛乳	主食	バターライス
主菜 A	ほうれん草のオムレツ			主菜 B	魚介のトマト煮
					
副菜	マスタードドレッシングサラダ、人参たらこ炒め、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	30日(水)	飲物	牛乳	主食	小魚チャーハン
主菜 A	豆腐と海老のチリソース			主菜 B	家常豆腐
					
副菜	春雨サラダ、レバーソース味、オレンジカットゼリー				

※主菜はA Bのいずれかを選択(飲物、主食、副菜はA B共通)