**令和4年　12月　スクールランチ献立表**

| 日 | 1日（木） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 牛肉のすき焼き風煮<br> | | | 主菜Ｂ | カレーコロッケ<br> |
| 副菜 | れんこんサラダ、ひじきふりかけ、寒天フルーツ | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 2日（金） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | コーンライス |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 海老と卵のグラタン<br> | | | 主菜Ｂ | 豚肉とマカロニのトマト煮<br> |
| 副菜 | 海藻サラダ、小鰯の黒こしょう揚げ、オリーブこんにゃく | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 5日（月） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 生揚げ回鍋肉<br> | | | 主菜Ｂ | 鯖の韓国味噌だれ<br> |
| 副菜 | 中華和え、レバーのチリソース、たくあん炒め、みかん | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 6日（火） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | くるめピラフ |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | ソーセージポトフ<br> | | | 主菜Ｂ | スペイン風オムレツ<br> |
| 副菜 | アーモンドサラダ、高野豆腐のパセリ揚げ、キャロットラペ | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 7日（水） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ひじきご飯 |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 鮭の塩麹焼き<br> | | | 主菜Ｂ | 揚げ出し豆腐　ほたてあんかけ<br> |
| 副菜 | 大根と水菜サラダ、きんぴら、金時豆きな粉 | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 8日（木） | 飲物 | ミルクココア | 主食 | シナモンレーズントースト |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 鯵のエスカベッシュ<br> | | | 主菜Ｂ | 鶏と根菜カレー煮<br> |
| 副菜 | レモンドレッシングサラダ、たらこポテト、チーズ | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 9日（金） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 豆腐のそぼろ煮<br> | | | 主菜Ｂ | 鰤大根<br> |
| 副菜 | 昆布和え、うずら卵の甘辛煮、手作りみかんゼリー | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 12日（月） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 麻婆じゃが<br> | | | 主菜Ｂ | 豚肉の中華炒め<br> |
| 副菜 | 切干大根サラダ、豆じゃこ、りんご | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 13日（火） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | エッグカレー<br> | | | 主菜Ｂ | 白身魚フライ タルタルソース<br> |
| 副菜 | マスタードドレッシングサラダ、枝豆とコーン炒め、ナタデココフルーツ | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 14日（水） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | わかめご飯 |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 鶏肉と大根の春雨煮<br> | | | 主菜Ｂ | ツナと車麸の卵とじ<br> |
| 副菜 | 小松菜のごま和え、バター醤油ポテト、たこの唐揚げ | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 15日（木） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | 高菜じゃこチャーハン |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 魚とレバーの揚げ煮<br> | | | 主菜Ｂ | 西湖豆腐<br> |
| 副菜 | ナムル、ピリ辛こんにゃく、黒糖さつま芋蒸しパン | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 16日（金） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ココアパン |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | いかセサミフライ<br> | | | 主菜Ｂ | 鮭のコーンシチュー<br> |
| 副菜 | ブロッコリーのペペロンチーノ、キャロットドレッシングサラダ、コロコロソテー、みかん | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 19日（月） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯 |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 鶏とじゃが芋の煮物<br> | | | 主菜Ｂ | いかと里芋煮<br> |
| 副菜 | 揚げごぼうサラダ、生揚げのみそ煮、りんご | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 20日（火） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | バターライス |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 海老とほうれん草のオムレツ<br> | | | 主菜Ｂ | ビーフストロガノフ<br> |
| 副菜 | インディアンサラダ、きびなごの唐揚げ、スパイシーカシューナッツ | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 21日（水） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | ご飯・人参ふりかけ |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | 鰤の柚子味噌焼き<br> | | | 主菜Ｂ | じゃが芋のそぼろ煮<br> |
| 副菜 | ごぼうサラダ、かぼちゃのごま和え、菊花みかん | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）

| 日 | 22日（木） | 飲物 | 牛乳 | 主食 | スパゲッティ |
|---|---|---|---|---|---|
| 主菜Ａ | チキントマトソース<br> | | | 主菜Ｂ | ミートソース<br> |
| 副菜 | コールスローサラダ、もやしピーマンソテー、クリスマスケーキ | | | | |

※主菜はＡＢのいずれかを選択（飲物、主食、副菜はＡＢ共通）