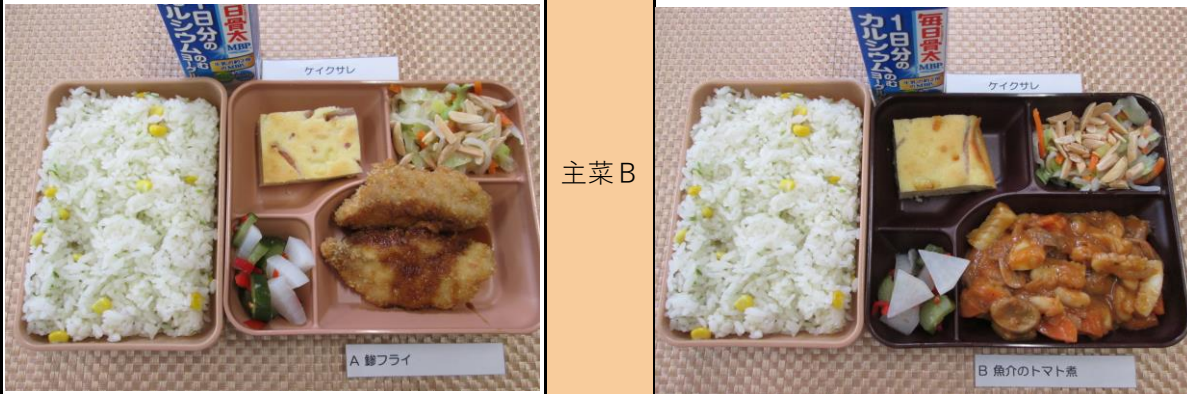


令和4年 6月 スクールランチ献立表

日	1 日（水）	飲物	発酵乳	主食	コーンライス
主菜 A	鰯フライ			主菜 B	魚介のトマト煮
					
副菜	ケイクサレ、アーモンドサラダ、カラフルピクルス				

※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	2日（木）	飲物	牛乳	主食	チャーハン
主菜 A	生揚げの四川風			主菜 B	マンダイの甘酢あんかけ
					
副菜	じゃが芋ナムル、ピリ辛わかめ、手作り杏仁ゼリー				

※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	3日（金）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	牛丼（具）			主菜 B	豚カツ
					
副菜	青菜サラダ、金平ごぼう、さくらんぼ				

※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（水）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	春巻き			主菜 B	揚げ餃子
					
副菜	海藻サラダ、生揚げと青菜炒め、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	9日（木）	飲物	牛乳	主食	鶏ごぼうご飯
主菜 A	鮭の照り焼き			主菜 B	豆腐のそぼろ煮
					
副菜	人参しりしり、バター醤油ポテト、豆じゃこ				

※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	10日（金）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	エッグカレー			主菜 B	スパイシートマトソース
					
副菜	コールスローサラダ、人参ウィンナーソーテー、パインチーズケーキ				

※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	13日（月）	飲物	牛乳	主食	梅と枝豆のおこわ
主菜 A	肉じゃが			主菜 B	和風ハンバーグ
					
副菜	ごま和え、小鰯の唐揚げ、わかめときゅうりの甘酢和え				

※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	14日（火）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	ほたてとかにの卵焼き			主菜 B	豚キムチ生揚げ
					
副菜	中華サラダ、ビーフン炒め、そら豆				

※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	15日（水）	飲物	牛乳	主食	あしたばパン・りんごジャム
主菜 A	白身魚のフィレッテ			主菜 B	シェパーズパイ
					
副菜	ごぼうマヨサラダ、ペンネソテー・アラビアータ、アーモンドこんにゃく				

※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	16日（木）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	揚げ鯖の味噌だれ			主菜 B	鶏肉のさっぱり煮
					
副菜	高野豆腐の卵とし、小松菜のじゃこ和え、寒天みかん				

※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	17日(金)	飲物	牛乳	主食	ツナピラフ
主菜 A	いかのカレーソース			主菜 B	豆腐のピザ風
					
	ツナピラフ				ツナピラフ
A いかのカレーソース			B 豆腐のピザ風		
副菜	コーンドレッシングサラダ、ジャーマンポテト、ナタデココパイン				

※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	20日(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	鶏と生揚げのごま味噌煮			主菜 B	しらすと車麩の卵焼き
					
副菜	塩昆布和え、五目きんぴら、レバーのかりん揚げ				

※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（火）	飲物	牛乳	主食	キムタクチャーハン
主菜 A	チャプチェ			主菜 B	ヘルシー酢豚
					
副菜	こんにゃく中華あえ、チンゲン菜と桜海老炒め、メロン				

※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（水）	飲物	牛乳	主食	鯉ご飯
主菜 A	肉豆腐			主菜 B	大豆とじゃが芋の和風グラタン
					
副菜	生姜ドレッシングサラダ、うずら卵の甘辛煮、フルーツゼリー				

※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	23日（木）	飲物	牛乳	主食	はちみつシュガートースト
主菜 A	海老のトマトクリーム煮			主菜 B	揚げ魚のイタリアンソース
					
副菜	マスタードドレッシングサラダ、たらマヨポテト、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	24日（金）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	ガバオソース			主菜 B	アジアンチキンカレー
					
副菜	パッタイ（ビーフン炒め）、高野豆腐のごまフライ、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（月）	飲物	牛乳	主食	中華麺
主菜 A	麻婆豆腐あんかけ			主菜 B	ジャージャーあん
					
副菜	とうもろこし、チンゲン菜と豚肉炒め、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	28日（火）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	白身魚のプレゼ			主菜 B	青大豆コロッケ
					
副菜	ミモザサラダ、ほうれん草とあさりのソテー、真砂しらたき、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	29日（水）	飲物	牛乳	主食	ご飯・おかかじゃこふりかけ
主菜 A	揚げ出し豆腐 きのこあん			主菜 B	鯖の梅しそおろしだれ
	 ご飯・おかかじゃこふりかけ A 揚げ出し豆腐 きのこあん				 ご飯・おかかじゃこふりかけ B 鯖の梅しそおろしだれ
副菜	筑前煮、糸寒天辛子和え、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	30日（木）	飲物	牛乳	主食	パエリア
主菜 A	ポークビーンズ			主菜 B	スペイン風オムレツ
	 パエリア A ポークビーンズ				 パエリア B スペイン風オムレツ
副菜	レモンサラダ、豆鰯のエスカベッシュ、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）