

令和4年7月 スクールランチ献立表

日	1日（金）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	豆コロッケ			主菜 B	チリコンカン
					
副菜	きゅうりサラダ、キャベツソテー、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	4日（月）	飲物	牛乳	主食	コーンピラフ
主菜 A	鰯のマスタードソース			主菜 B	卵のスパイシーココット
					
副菜	ほうれん草サラダ、ジャーマンポテト、黒糖くるみ				

※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	5日（火）	飲物	牛乳	主食	ししじゅーしい
主菜 A	鶏大根のごま味噌煮			主菜 B	いかの香味焼き
					
副菜	ゴーヤチャンプル、きびなごの黒こしょう揚げ、ピリ辛こんにゃく、冷凍パイ				

※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	6日（水）	飲物	牛乳	主食	チョコチップパン
主菜 A	ベーコンとキャベツのキッシュ風			主菜 B	白身魚のアーモンドフライ
					
副菜	マカロニのペペロンチーノ、フレンチサラダ、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	7日（木）	飲物	牛乳	主食	わかめご飯
主菜 A	いかの更紗揚げ			主菜 B	鮭のマヨグラタン
					
副菜	冷やしきつねうどん、味噌ドレッシングサラダ、うずら卵の甘辛煮				

※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	8日（金）	飲物	オレンジジュース	主食	ご飯
主菜 A	豆腐のサルサソース焼き			主菜 B	じゃが芋とレバーの甘辛がらめ
					
副菜	冬瓜の肉あんかけ、小松菜のマヨ炒め、真砂しらたき				

※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	ご飯
主菜 A	チンジャオロース			主菜 B	鯖の韓国風グリル
					
副菜	高野豆腐の唐揚げ、カシューナッツ、杏仁豆腐 桃ソース				

※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	12日（火）	飲物	牛乳	主食	バターライス
主菜 A	ポークカレー			主菜 B	豆腐ハンバーグ
					
副菜	海藻サラダ、人参しりしり、みかんカットゼリー				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）

日	13日(水)	飲物	牛乳	主食	手作りピザトースト
主菜 A	じゃが芋のクリーム煮			主菜 B	生揚げのバーベキューソース
					
副菜	ごぼうサラダ、小鰯のカレー揚げ、きな粉豆、かき氷アイス(ぶどう味)				

※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	キムチチャーハン
主菜 A	中華卵焼き			主菜 B	白身魚の黒酢がけ
					キムチチャーハン
副菜	甘辛ポテト、ナムル、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	15日（金）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	鰹フライ			主菜 B	豆腐グラタン
					
副菜	さつま芋のごま和え、煮びたし、枝豆、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	19日（火）	飲物	牛乳	主食	うなぎご飯
主菜 A	生揚げのそぼろあん			主菜 B	鶏肉の卵とし
					
副菜	バターしょうゆポテト、茎わかめサラダ、カクテルゼリー				

※主菜は A B のいずれかを選択（飲物、主食、副菜は A B 共通）