

令和4年 8・9月 スクールランチ献立表

日	30日(火)	飲物	牛乳	主食	海藻ピラフ	
主菜 A	豆腐カツ			主菜 B	エッグ焼きカレー	
						
副菜	イタリアンサラダ、たらこポテト、小松菜ペペロンチーノ					

※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(水)	飲物	牛乳	主食	卵チャーハン	
主菜 A	白身魚のチリソース			主菜 B	生揚げのキムチャン焼き	
						
副菜	オリエンタルサラダ、春雨炒め、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	1日(木)	飲物	牛乳	主食	ご飯・おかかじゃこふりかけ	
主菜 A	炒り卵 五目あんかけ			主菜 B	豚肉ときのこの甘辛煮	
						
副菜	コーンポテト、小鰯の黒こしょう揚げ、生揚げの味噌煮、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	2日(金)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	じゃが芋とレバーの揚げ煮			主菜 B	魚の味噌マヨ焼き	
						
副菜	ごまドレッシングサラダ、きゅうりの香味漬け、梨					

※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(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	鮭の南蛮漬け			主菜 B	鯖の文化干し	
						
副菜	ダイコンサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋レーズン煮					

※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	6日(火)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	ハンバーグ デミグラスソース			主菜 B	チキンカレー	
						
副菜	マスタードドレッシングサラダ、高野豆腐の唐揚げ、キャンディーチーズ					

※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	7日(水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	かに玉			主菜 B	麻婆豆腐
					
副菜	ナムル、ごまポテト、たくあん炒め、冷凍もも				

※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(木)	飲物	牛乳	主食	ココアパン
主菜 A	鱈フライ マスタードソース			主菜 B	ポークビーンズ
					
副菜	マカロニのペペロンチーノ、人参アーモンドソテー、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	9日(金)	飲物	牛乳	主食	わかめご飯
主菜 A	豚肉のすき焼き風煮			主菜 B	鮭の塩麴揚げ
					
副菜	ごま和え、ゆかり大根、月見団子				

※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(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	鶏の唐揚げ			主菜 B	シーフードマカロニグラタン
					
副菜	バター醤油ポテト、コールスローサラダ、カレーもやし炒め				

※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	13日(火)	飲物	牛乳	主食	高菜じゃこチャーハン
主菜 A	生揚げ回鍋肉			主菜 B	マンダイの甘酢あんかけ
					
副菜	切干大根サラダ、うずら卵ソース煮、杏仁フルーツ				

※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(水)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	鶏と卵のさっぱり煮			主菜 B	揚げ出し豆腐 そぼろあん
					
副菜	茎わかめのごま酢あえ、小松菜と竹輪のおかか煮、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	15日(木)	飲物	牛乳	主食	カレー風味パン
主菜 A	キーマカレー			主菜 B	タンドリーチキン
					
副菜	わかめサラダ、コロコロソテー、アーモンドキャラメルポテト				

※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	16日(金)	飲物	牛乳	主食	ゆかりご飯
主菜 A	秋刀魚の野菜あんかけ			主菜 B	鶏と生揚げのごま味噌煮
					
副菜	ほうれん草と湯葉のお浸し、きな粉豆、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	20日(火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	肉じゃが			主菜 B	豚肉とごぼうの卵とじ
					
副菜	小松菜の味噌ドレッシング、きびなごのカレー揚げ、ひじきふりかけ				

※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(水)	飲物	牛乳	主食	中華麺	
主菜 A	ジャージャー麺(具)			主菜 B	ちゃんぽん風あんかけ	
						
副菜	青のりポテト、こんにゃく中華あえ、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	22日(木)	飲物	牛乳	主食	高野豆腐のそぼろご飯	
主菜 A	焼き鯖のおろしソース			主菜 B	秋刀魚の蒲焼	
						
副菜	根菜煮、白菜甘酢漬け、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	26日(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	きのこと豆のキッシュ			主菜 B	さつま芋のクリーム煮	
						
副菜	インディアンサラダ、チロリアン揚げ、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	27日(火)	飲物	発酵乳	主食	茎わかめご飯	
主菜 A	いかの唐揚げ			主菜 B	五目卵焼き	
						
副菜	ポテトサラダ、大根含め煮、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	28日(水)	飲物	牛乳	主食	ミルクパン	
主菜 A	マンダイのフィレット			主菜 B	豚肉のトマト煮	
						
副菜	ごぼうサラダ、スナッツ、手作りぶどうゼリー					

※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	29日(木)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	生揚げのそぼろ煮			主菜 B	大豆つくね	
						
副菜	青菜サラダ、小いわしのガーリック揚げ、茎わかめのきんぴら					

※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(金)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	ひよこ豆と豚肉のカレー煮			主菜 B	ツナのチーズオムレツ
					
副菜	コーンドレッシングサラダ、レバーのケチャップがらめ、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)