

令和5年 1月 スクールランチ献立表

日	11日(水)	飲物	牛乳	主食	わかめご飯
主菜 A	鰯の香味だれ			主菜 B	ふわふわ卵焼き
	 <p>わかめご飯 A 鰯の香味揚げ</p>				 <p>わかめご飯 B ふわふわ卵焼き</p>
副菜	筑前煮、小松菜のなめ茸和え、白玉あずき(栗入り)				

※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(木)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	ポークカレー			主菜 B	チキンとポテトのデミグラス煮
	 <p>ご飯 A ポークカレー</p>				 <p>ご飯 B チキンとポテトのデミグラス煮</p>
副菜	ミモザサラダ、人参たらこソテー、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	13日(金)	飲物	牛乳	主食	豚ねぎ塩チャーハン
主菜 A	いかのピリ辛焼き			主菜 B	四川豆腐
	 <p>豚ねぎ塩チャーハン A いかのピリ辛焼き</p>				 <p>豚ねぎ塩チャーハン B 四川豆腐</p>
副菜	糸寒天辛子和え、わかさぎの唐揚げ、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	16日(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	肉じゃが			主菜 B	おからコロッケ	
	 <p>ご飯 A 肉じゃが</p>				 <p>ご飯 B おからコロッケ</p>	
副菜	ごま和え、大根のそぼろ炒め、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	17日(火)	飲物	牛乳	主食	きのこカレーピラフ	
主菜 A	鶏肉のトマト煮			主菜 B	鱈のクラッカーフライ	
	 <p>きのこのカレーピラフ A 鶏肉のトマト煮</p>				 <p>きのこのカレーピラフ B 鱈のクラッカーフライ</p>	
副菜	海藻サラダ、チーズ、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	18日(水)	飲物	牛乳	主食	ご飯	
主菜 A	麻婆生揚げ			主菜 B	ほたて卵焼き	
	 <p>ご飯 A 麻婆生揚げ</p>				 <p>ご飯 B ほたて卵焼き</p>	
副菜	ナムル、キャラメルポテト、たくあんのごま炒め					

※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	19日(木)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	鯖の和風ピザ焼き			主菜 B	鶏大根のごま味噌煮
					
副菜	水菜サラダ、高野豆腐の唐揚げ、ひじきふりかけ、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	20日(金)	飲物	牛乳	主食	いちごマーブル食パン
主菜 A	海老とじゃが芋のトマトクリーム煮			主菜 B	豆乳ポテトグラタン
					
副菜	ナポリタン、ブロッコリーサラダ、バターコーン				

※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	23日(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	揚げ出し豆腐 そぼろあん			主菜 B	いかと大根煮
					
副菜	ごま醤油ポテト、青菜サラダ、抹茶とチョコのスイートピーズ				

※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	24日(火)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	炒り卵 海老チリソース			主菜 B	鯖の韓国風焼き
					
副菜	切干大根とツナの和え物、レバーのソース味、杏仁マンゴーゼリー				

※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	25日(水)	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	ハムカツ
					
副菜	マスタードドレッシングサラダ、たらこポテト、カラフルソテー				

※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	26日(木)	飲物	牛乳	主食	深川飯
主菜 A	鮭のチャンチャン焼き			主菜 B	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮
					
副菜	切干大根と塩昆布の和え物、人参しりしり、いちご				

※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	27日(金)	飲物	牛乳	主食	コッペパン・あん&マーガリン	
主菜 A	ほうれん草と卵のグラタン			主菜 B	カレーシチュー	
						
副菜	アーモンドサラダ、小鯛の南蛮漬け、ガーリックこんにゃく					

※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	30日(月)	飲物	牛乳	主食	ソフト麺	
主菜 A	麻婆あんかけ			主菜 B	ジャージャー麺	
						
副菜	中華サラダ、鯨のチリソース、いちご蒸しパン					

※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	31日(火)	飲物	発酵乳	主食	ゆかりご飯	
主菜 A	牛肉と根菜煮			主菜 B	鯖の薬味ソース	
						
副菜	おでん、小松菜の味噌ドレッシング、うずら卵の生姜煮					

※主菜は A B のいずれかを選択(飲物、主食、副菜は A B 共通)