

令和5年2月 スクールランチ献立表

日	1日（水）	飲物	牛乳	主食	青菜じゃこご飯
主菜 A	レバーの薬味ソース			主菜 B	ツナのふんわり卵
副菜	五目きんぴら、粉ふき芋、もやし辛子和え				

※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	2日（木）	飲物	牛乳	主食	アップルシナモントースト
主菜 A	じゃが芋のクリーム煮			主菜 B	ポークビーンズ
副菜	マスタードドレッシングサラダ、きびなごのガーリック揚げ、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	3日（金）	飲物	牛乳	主食	節分ご飯
主菜 A	鰯のかば焼き風			主菜 B	鶏と生揚げのごま味噌煮
副菜	白菜のおかか和え、さつま芋と栗の甘煮、菊花みかん				

※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	6日（月）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	豆コロッケ			主菜 B	白身魚のバーベキューソース焼き
					
副菜	ダイコンサラダ、ウインナーソーテ、柑橘類				

※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（火）	飲物	牛乳	主食	シーフードピラフ
主菜 A	豆腐グラタン			主菜 B	炒り卵 デミグラスソース
					
副菜	海藻サラダ、ペンネソーテ、ココアカシューナッツ				

※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	8日（水）	飲物	牛乳	主食	ナン
主菜 A	スパイシートマトソース			主菜 B	キーマカレー
					
副菜	マセドアンサラダ、いかのバジル風味揚げ、バークドチーズケーキ				

※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	9日（木）	飲物	牛乳	主食	鯖のひつまぶしご飯
主菜 A	生揚げの味噌マヨチーズ焼き			主菜 B	豚肉ごぼう煮
					
副菜	白菜の昆布和え、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	10日（金）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	かに玉 黒酢ソース			主菜 B	海老とチンゲン菜のうま煮
					
副菜	バンサンスー、わかさぎの黒こしょう揚げ、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	13日(月)	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	れんこん豆腐ハンバーグ			主菜 B	鯖の野菜あんかけ
					
副菜	千草あえ、のりの佃煮、柑橘類				

※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	スパゲッティ
主菜 A	チキンクリームソース			主菜 B	ミートソース
					
副菜	コールスローサラダ、人参アーモンドソテー、ショコラタルト				

※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	15日（水）	飲物	牛乳	主食	ご飯
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	ナムル、ガーリックこんにゃく、ブロッコリー炒め				

※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	16日（木）	飲物	発酵乳	主食	たこご飯
主菜 A	肉豆腐			主菜 B	里芋コロッケ
					
副菜	糸寒天辛子あえ、人参しりしり、ゆかりづけ大根				

※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	キャロットライス
主菜 A	鶏肉と白菜のトマトクリーム煮			主菜 B	小海老のポテトグラタン
					
副菜	ほうれん草サラダ、高野豆腐の唐揚げ、ツナとピーマンのソテー				

※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	20日（月）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	麻婆大根			主菜 B	いか団子の中華あんかけ
	 ご飯 A 麻婆大根				 ご飯 B いか団子の中華あんかけ
副菜	青菜炒り玉、カレーポテト、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	21日（火）	飲物	牛乳	主食	ご飯・おかかじゃこふりかけ
主菜 A	豚肉とじゃが芋のピリ辛煮			主菜 B	揚げ出し豆腐 肉味噌がけ
	 ご飯・おかかじゃこふりかけ A 豚肉とじゃが芋のピリ辛煮				 ご飯・おかかじゃこふりかけ B 揚げ出し豆腐 肉味噌がけ
副菜	ごぼうサラダ、茎わかめ煮、かぼちゃのアーモンド焼き				

※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	22日（水）	飲物	牛乳	主食	フレンチトースト・メープルジャム
主菜 A	いかフライ			主菜 B	冬野菜のクリーム煮
					
副菜	イタリアンサラダ、ベーコンと野菜のソテー、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	キムタクチャーハン
主菜 A	魚とじゃが芋の中華揚げ煮			主菜 B	鯖のコチュジャンソース
					
副菜	生揚げと青菜炒め、カクテキ、杏仁豆腐				

※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	高野豆腐のそぼろご飯
主菜 A	鶏の唐揚げ おろしソース			主菜 B	アップルバーグ
					
副菜	コーンポテト、わかめときゅうりの甘酢和え、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	28日（火）	飲物	牛乳	主食	ご飯
主菜 A	シーフードカレー煮			主菜 B	鮭のムニエル　タルタルソース
					
副菜	豆腐のナゲット、フレンチサラダ、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）