



令和3年度11月予定献立表

県立湊川高等学校

日づけ	こんだてめい 献立名	おもなざいりょう		
		ちにく 血や肉になる	ちようしととの からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 (月)	キムタクごはん 春雨サラダ りんご 牛乳	豚肉 卵 牛乳	はくさい にんにく だいこん きゅうり にんじん りんご	こめ 春雨
2 (火)	ごはん カレイの煮つけ 大根サラダ 粕汁	カレイ 豚肉	しょうが だいこん レタス むらさきキャベツ ごぼう にんじん こんにゃく しろねぎ	こめ 里芋
4 (木)	ごはん 豚カツ 金平連根 味噌汁	豚肉	キャベツ れんこん にんじん こんにゃく はくさい しめじ だいこん ごぼう あおねぎ	こめ 米
5 (金)	カレーうどん だし巻き卵 おかか和え 牛乳	牛肉 薄揚げ 卵 牛乳	たまねぎ にんじん しろねぎ ブロッコリー	うどん
8 (月)	鮭ごはん 筑前煮 三杯酢和え すまし汁 牛乳	しゃけ とりにく とうにゅう 鮭 鶏肉 豆乳がんと 薄揚げ 牛乳	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく ブロッコリー はくさい あおねぎ	こめ 米
9 (火)	ごはん トンテキ風炒め ポテトサラダ 味噌汁	豚肉 わかめ 薄揚げ	たまねぎ きゅうり にんじん はくさい ごぼう あおねぎ	こめ じゃがいも とうもろこし マヨネーズ
10 (水)	ごはん さんまのおろしみぞれ かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 牛乳	さんま 豚肉 ちくわ 牛乳	だいこん かぼちゃ しょうが にんじん ごぼう あおねぎ	こめ 米
11 (木)	ごはん 鶏肉のチリソース 小松菜とたくあん炒め物 わかめスープ	とりにく わかめ 木綿豆腐	たまねぎ にんにく こまつな だいこん はくさい あおねぎ	こめ 米
12 (金)	パン ビーフシチュー マスタード和え みかん ジョア	牛肉 ジョア	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ブロッコリー みかん	こめ 黒糖パン じゃがいも マヨネーズ
15 (月)	ごはん 唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	とりにく わかめ ツノマタ かまぼこ 牛乳	たまねぎ レタス はくさい ごぼう にんじん あおねぎ	こめ 春雨
16 (火)	ちゃんぽん お浸し オレンジ	豚肉 ちくわ かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう オレンジ	ちゅうめん 中華麺 とうもろこし
17 (水)	ごはん 鮭のバターポン酢焼き グリーンサラダ クリームスープ	しゃけ とりにく 牛乳 鮭 鶏肉 牛乳	キャベツ レタス れんこん にんじん だいこん キャベツ しめじ	こめ 米
18 (木)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 餃子スープ	ちゅうめん 豚肉	たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ にんにく しょうが ブロッコリー あおねぎ	こめ 餃子
19 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 味噌汁 牛乳	豚肉 わかめ 卵 薄揚げ 牛乳	たまねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん あおねぎ ほうれんそう	こめ 米
22 (月)	ごはん 焼き肉風炒め ナムル たまごスープ 牛乳	牛肉 卵 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ニラ ブロッコリー しょうが にんにく あおねぎ	こめ 米
24 (水)	ごはん イワシのおかか煮 酢の物 団子汁	イワシ わかめ 卵	たまねぎ もやし きゅうり にんじん こまつな あおねぎ	こめ 米 さつまいも 団子
25 (木)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳	とりにく きゅうり 鶏肉 牛乳	キャベツ レタス ミニトマト だいこん にんじん こまつな しめじ	こめ 米
26 (金)	ごはん ブルコギ風炒め 磯香和え 春雨スープ	牛肉 のり 卵 かまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう えのき あおねぎ	こめ 春雨
29 (月)	カレーライス 大根サラダ オレンジ 牛乳	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん レタス むらさきキャベツ オレンジ	こめ じゃがいも
30 (火)	ごはん ホキのフライ コールスロー コンソメスープ	ホキ 牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ レタス にんじん こまつな	こめ 米 タルタルソース とうもろこし

※コロナウイルス感染症や物資等の都合により、献立が変更となる場合があります