



令和3年度10月予定献立表



県立湊川高等学校

ひ 日づけ	こんだめい 献立名	おもなざいりょう		
		ちにく 血や肉になる	からだの ちようしとどの 調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 (金)	ごはん すき焼き風煮 お浸し 味噌汁 牛乳	ぎゅうにく わかめ ぎゅうにゅう 牛肉 わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん あおねぎ こんにやく しろねぎ ほうれんそう はくさい	こめ ち 米 麴
4 (月)	ごはん イワシのおかか煮 胡麻和え 豚汁	イワシ 豚肉	ほうれんそう だいこん にんじん こんにやく あおねぎ	こめ さつまいも 米 さつまいも
5 (火)	ごはん かぼちゃコロッケ マスタード和え クリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん だいこん キャベツ	こめ マヨネーズ 米 マヨネーズ
6 (水)	ごはん 鶏肉の味噌焼き 酢の物 すまし汁 牛乳	とりにく わかめ たまご うすあ 鶏肉 わかめ 卵 薄揚げ	たまねぎ もやし きゅうり にんじん はくさい	こめ 米
7 (木)	ごはん 回鍋肉 海藻サラダ たまごスープ	豚肉 わかめ ツノマタ かまぼこ たまご もめんどうふ 木綿豆腐	たまねぎ キャベツ にんじん レタス あおねぎ	こめ はるさめ 米 春雨
8 (金)	ごはん 豚じゃがキムチ お浸し 味噌汁 牛乳	豚肉 ぎゅうにゅう 豚肉 牛乳	たまねぎ こんにやく はくさい ほうれんそう だいこん ごぼう あおねぎ	こめ じゃがいも 米 じゃがいも
11 (月)	ごはん ブルコギ風炒め 磯香和え 春雨スープ	ぎゅうにく のり たまご 牛肉 海苔 卵	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 はるさめ 米 春雨
12 (火)	ごはん ホキの南蛮漬け 煮浸し 団子汁	ホキ	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな にんじん あおねぎ	こめ 団子 米 団子
13 (水)	カレーライス 大根サラダ オレンジ 牛乳	ぎゅうにく ぎゅうにゅう 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 米 じゃがいも
14 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 味噌汁	豚肉 わかめ たまご 豚肉 わかめ 卵	たまねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう あおねぎ	こめ 米
15 (金)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな しめじ	こめ じゃがいも とうもろこし 米 マヨネーズ
18 (月)	ごはん 鯉のちゃんちゃん焼き さんばいすあ けんちん汁	しゃけ あつあ 鯉 厚揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー ごぼう だいこん あおねぎ	こめ 米
19 (火)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード マカロニサラダ 胡麻酢和え コンソメスープ	とりにく 鶏肉	たまねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー こまつな しめじ	こめ マカロニ マヨネーズ 米 マカロニ マヨネーズ
20 (水)	ごはん 豚大根 酢の物 味噌汁 牛乳	豚肉 わかめ たまご 豚肉 わかめ 卵	たまねぎ だいこん もやし きゅうり にんじん こまつな しょうが	こめ 米
21 (木)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 餃子スープ	豚肉 もめんどうふ 豚肉 木綿豆腐	たまねぎ しだけ にんじん しろねぎ にんにく しょうが ブロッコリー あおねぎ	こめ きょうざ 米 餃子
22 (金)	しっぽくうどん だし巻き卵 お浸し 牛乳	とりにく あつあ たまご 鶏肉 厚揚げ 卵	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ ほうれんそう	うどん
25 (月)	ごはん しぐれ煮 グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	ぎゅうにく ぎゅうにゅう 牛肉 牛乳	ごぼう しょうが キャベツ レタス ミニトマト こまつな しめじ	こめ さつまいも 米 さつまいも
26 (火)	ごはん ビーフン ナムル 肉団子スープ	ぎゅうにく 豚肉 とりにく 牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ ピーマン にんじん もやし ブロッコリー しょうが にんにく ほうれんそう エリンギ	こめ ビーフン 米 ビーフン
27 (水)	ごはん 豚肉のボン酢炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 牛乳	豚肉 ヨーグルト ぎゅうにゅう 豚肉 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ マヨネーズ 米 マヨネーズ
28 (木)	ごはん ホキのチリソース 春雨サラダ わかめスープ	ホキ たまご わかめ もめんどうふ ホキ 卵 わかめ 木綿豆腐	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん しろねぎ	こめ はるさめ 米 春雨
29 (金)	パン シチュー コールスロー りんご	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ レタス りんご	クッパ 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