



# 令和4年度5月予定献立表

県立湊川高等学校

日づけ	献立名	おもなざいりょう		
		血や肉になる	からだの調子を整える	力や熱のもとになる
2 (月)	ごはん ホキのチリソース 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	ホキ 玉子 わかめ 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん しろねぎ	こめ 春雨
6 (金)	しゃげごはん 筑前煮 三杯酢和え すまし汁 柏餅	しゃげ 鶏肉 とうにゅう 玉子	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく ブロッコリー みつば	こめ 麩 柏餅
9 (月)	カレーライス 大根サラダ りんご 牛乳	ぎゅうにく きゅうにゅう 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 りんご	米 じゃがいも
10 (火)	ごはん カレイの煮つけ 蒸し鶏サラダ 団子汁	カレイ 鶏肉 薄揚げ	たまねぎ しょうが レタス みずな ミニトマト キャベツ にんじん	米 団子
11 (水)	ごはん 回鍋肉 海藻サラダ 玉子スープ	豚肉 ツノマタ かまぼこ 玉子 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 春雨
12 (木)	ごはん あじフライ グリーンサラダ 肉団子スープ	あじ 牛肉 豚肉 鶏肉	キャベツ レタス みずな ほうれんそう にんじん エリンギ	こめ 米 とうもろこし
13 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢のもの 味噌汁 牛乳	豚肉 わかめ 玉子 薄揚げ 牛乳	たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん あおねぎ キャベツ	こめ 米 じゃがいも
16 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 餃子スープ	もめん豆腐 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 米 餃子
17 (火)	パン メンチカツ コールスロー しょうがスープ ジョア	豚肉 牛肉 ジョア	たまねぎ キャベツ レタス にんじん ブロッコリー しょうが	クッペ とうもろこし じゃがいも
18 (水)	ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきのサラダ かきたま汁	とりにく ひじき エビ 玉子	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ レタス しょうが	こめ 米 とうもろこし マヨネーズ
19 (木)	ごはん トンテキ風炒め 彩りサラダ コンソメスープ 牛乳	豚肉 きゅうにゅう 豚肉 牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ レタス アスパラガス にんじん パプリカ こまつな だいこん	こめ 米
20 (金)	ごはん イワシのおかか煮 酢のもの キムチ味噌汁	イワシ わかめ 玉子 豚肉	もやし きゅうり にんじん はくさい にんにく しょうが だいこん あおねぎ	こめ 米
23 (月)	ごはん 鱈の味噌マヨネーズ焼き 大根サラダ すまし汁 牛乳	さわら とりにく きゅうにゅう 鱈 鶏肉 牛乳	だいこん レタス こまつな むらさきキャベツ ごぼう にんじん しめじ	こめ 米 マヨネーズ
24 (火)	ごはん 八宝菜 春巻き 春雨サラダ	豚肉 イカ エビ 玉子	たまねぎ たけのこ にんじん はくさい あおねぎ しいたけ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	こめ 米 春雨
25 (水)	ごはん おろしハンバーグ 磯香和え 味噌汁 牛乳	ぎゅうにく 豚肉 のり 薄揚げ 牛乳	たまねぎ だいこん にんじん サニーレタス ほうれんそう えのき キャベツ ごぼう あおねぎ	こめ 米
26 (木)	ちゃんぽん 小松菜とたくあんの炒め物 オレンジ	豚肉 かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし にんじん こまつな オレンジ	ちゅうかめん 中華麺 とうもろこし
27 (金)	ごはん 唐揚げ 酢のもの 味噌汁	とりにく わかめ 玉子 薄揚げ	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん キャベツ だいこん しめじ あおねぎ	こめ 米
30 (月)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード グリーンサラダ クリームスープ	とりにく 鶏肉 牛乳	キャベツ レタス みずな にんじん だいこん しめじ	こめ 米
31 (火)	そばめし ナムル りんご 牛乳	豚肉 牛乳	キャベツ あおねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん りんご	こめ 中華麺