



令和4年度6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
1 (水)	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ 味噌汁	牛肉 薄揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく しろねぎ だいこん レタス むらさきキャベツ キャベツ カブ あおねぎ	こめ 麴
2 (木)	ごはん 豚肉と夏野菜の胡麻味噌炒め 海藻サラダ 玉子スープ	豚肉 ツノマタ かまぼこ 玉子	たまねぎ スズキーニ パプリカ レタス にんじん こまつな	こめ 春雨
3 (金)	ごはん 鯖のレモンソース スパゲティサラダ 生姜スープ 牛乳	鯖 牛乳	きゅうり にんじん カブ こまつな レタス しめじ しょうが レモン	こめ スパゲティ マヨネーズ
6 (月)	ごはん 肉じゃが お浸し 味噌汁 牛乳	牛肉 薄揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう あおねぎ	こめ じゃがいも
7 (火)	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ 胡麻酢和え コンソメスープ	鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが トマト きゅうり にんじん カブ ブロッコリー こまつな レタス エリンギ	こめ マカロニ マヨネーズ
8 (水)	ごはん さんまのおろしみぞれ 酢の物 キムチ味噌汁 牛乳	さんま わかめ 玉子 豚肉 牛乳	だいこん もやし きゅうり にんじん はくさい だいこん あおねぎ にんにく	こめ
9 (木)	ごはん 鶏肉のチリソース 彩りサラダ わかめスープ	鶏肉 わかめ 木綿豆腐	たまねぎ トマト にんにく キャベツ レタス パプリカ アスパラガス しろねぎ	こめ
10 (金)	ごはん 豚カツ 金平ごぼう 味噌汁	豚肉 薄揚げ	キャベツ ごぼう にんじん いんげん こんにゃく だいこん こまつな しめじ	こめ
13 (月)	ごはん 焼き肉風炒め ナムル かきたま汁	牛肉 エビ 玉子	たまねぎ キャベツ にんじん こら ほうれんそう もやし レタス しょうが	こめ
14 (火)	ごはん ホキの南蛮漬け 煮浸し 味噌汁	ホキ 薄揚げ 牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな キャベツ だいこん	こめ じゃがいも
15 (水)	中華丼 磯香和え メロン 牛乳	豚肉 イカ エビ 海苔 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん もやし きくらげ しょうが メロン ほうれんそう えのき	こめ
17 (金)	夏野菜カレー コールスロー オレンジ 牛乳	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ キャベツ レタス オレンジ	こめ とうもろこし
20 (月)	ごはん 冷しゃぶサラダ イワシのおかか煮 味噌汁	豚肉 イワシ 薄揚げ	レタス むらさきキャベツ きゅうり キャベツ にんじん あおねぎ	こめ じゃがいも
21 (火)	パン 淡路島コロッケ グリーンサラダ コンソメスープ ジョア	牛肉 鶏肉 ジョア	たまねぎ キャベツ レタス みずな だいこん にんじん こまつな しめじ	クッペ じゃがいも
22 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 三杯酢和え けんちん汁	鮭 厚揚げ 鶏肉	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 こんにゃく あおねぎ	こめ
23 (木)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ 生姜スープ	鶏肉	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん カブ こまつな レタス しめじ しょうが	こめ じゃがいも とうもろこし マヨネーズ
24 (金)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 大根サラダ 味噌汁 牛乳	牛肉 薄揚げ 牛乳	たまねぎ ごぼう だいこん レタス むらさきキャベツ キャベツ にんじん あおねぎ しょうが	こめ
27 (月)	冷やしうどん 筑前煮 りんご	鶏肉 ちくわ 海苔 玉子 豆乳がんも	だいこん きゅうり にんじん ごぼう いんげん こんにゃく りんご	うどん
28 (火)	ごはん ブルコギ風炒め ナムル トックスープ 牛乳	牛肉 玉子 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー だいこん あおねぎ にんにく しょうが	こめ トック
29 (水)	ごはん 赤魚の煮つけ 酢の物 豚汁 牛乳	赤魚 わかめ 玉子 豚肉 薄揚げ 牛乳	たまねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ しめじ あおねぎ しょうが	こめ
30 (木)	ごはん 酢鶏 海藻サラダ 中華スープ	鶏肉 ツノマタ かまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン レタス こまつな エリンギ	こめ 春雨 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