

令和4年度9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	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 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き グリーンサラダ 味噌汁	豚肉 薄揚げ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ 米
2 (金)	カレーライス 彩りサラダ オレンジ 牛乳	きゅうにく ぎゅうにゅう 牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス パプリカ オレンジ	こめ 米 じゃがいも
5 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 餃子スープ 牛乳	もめんどうふ 豚肉 ぎゅうにゅう 木綿豆腐 豚肉 牛乳	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 レタス あおねぎ	こめ 米 餃子
6 (火)	ごはん ホキの南蛮漬け 蒸し鶏サラダ 味噌汁	ホキ とりにく 薄揚げ ホキ 鶏肉 薄揚げ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり だいこん ごぼう あおねぎ	こめ 米 油
7 (水)	ごはん 焼き肉風炒め 磯香和え かきたま汁	きゅうにくのり 海苔 エビ 玉子 牛肉 海苔 エビ 玉子	たまねぎ キャベツ にんじん ニラ ほうれんそう えのき レタス しょうが	こめ 米
8 (木)	パン タンドリーチキン コールスロー コンソメスープ ジョア	とりにく ヨーグルト ジョア 鶏肉 ヨーグルト ジョア	にんにく しょうが キャベツ カブ にんじん こまつな しめじ	こめ 黒糖パン とうもろこし
9 (金)	ごはん カレイの煮つけ 大根サラダ 団子汁	カレイ 薄揚げ カレイ 薄揚げ	たまねぎ しょうが だいこん レタス むらさきキャベツ キャベツ しめじ あおねぎ	こめ 米 団子
12 (月)	ごはん さんまのおろしみぞれ 酢のもの キムチ味噌汁 牛乳	さんま わかめ 玉子 豚肉 さんま わかめ 玉子 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん もやし きゅうり にんじん はくさい あおねぎ	こめ 米
13 (火)	ごはん 鶏肉のチリソース 海藻サラダ 中華スープ	とりにく ツノマタ かまぼこ 鶏肉 ツノマタ かまぼこ	たまねぎ にんにく しょうが レタス こまつな にんじん エリンギ	こめ 米 春雨 とうもろこし
14 (水)	冷やしうどん 筑前煮 りんご	ちくわ 海苔 玉子 鶏肉 ちくわ 海苔 玉子 鶏肉 とうにゅう 豆乳がんと	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 油
15 (木)	ごはん ハンバーグ マスタード和え コンソメスープ 牛乳	ぎゅうにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛肉 豚肉 牛乳	たまねぎ グリーンリーフ ブロッコリー カブ にんじん こまつな しめじ	こめ 米 マヨネーズ
16 (金)	ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き お浸し 肉団子スープ	さわら きゅうにく 豚肉 鶏肉 さわら 牛肉 鶏肉 豚肉	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう しめじ	こめ 米 マヨネーズ
20 (火)	ごはん イワシのおかか煮 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 牛乳	イワシ とりにく 薄揚げ ぎゅうにゅう イワシ 鶏肉 薄揚げ 牛乳	かぼちゃ キャベツ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ 米
21 (水)	ごはん 唐揚げ 甘酢サラダ 味噌汁	とりにく もめんどうふ わかめ 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん パプリカ だいこん ごぼう あおねぎ	こめ 米 油
22 (木)	ちゃんぽん だし巻き玉子 小松菜とたくあんの炒め物	豚肉 エビ イカ かまぼこ ぎゅうにゅう 玉子 豚肉 エビ イか かまぼこ 牛乳 玉子	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん	ちゅうかめん 中華麺 とうもろこし
26 (月)	ごはん 回鍋肉 磯香和え わかめスープ 牛乳	豚肉のり 海苔 わかめ 木綿豆腐 豚肉 海苔 わかめ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう えのき しろねぎ	こめ 米
27 (火)	ごはん 肉じゃが 胡麻和え 味噌汁	ぎゅうにく わかめ 薄揚げ 牛肉 わかめ 薄揚げ	たまねぎ にんじん もやし こんにゃく ほうれんそう キャベツ だいこん	こめ 米 じゃがいも
28 (水)	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	さわら きゅうにゅう 鯖 牛乳	きゅうり にんじん カブ こまつな レタス しめじ	こめ 米 スパゲティ 油 マヨネーズ
29 (木)	ごはん ブルコギ風炒め ナムル トックスープ	ぎゅうにく たまご 牛肉 玉子	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ブロッコリー にんにく だいこん あおねぎ	こめ 米 トック
30 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 煮浸し けんちん汁	しゃけ 厚揚げ 薄揚げ 鶏肉 鮭 厚揚げ 薄揚げ 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにゃく あおねぎ	こめ 米

※新型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