



令和4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 血や肉になる	からだの 調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
3 (月)	しっぽくうどん だし巻き玉子 お浸し	とりにく あつあ たまご 鶏肉 厚揚げ 玉子	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ ほうれんそう	うどん
4 (火)	ごはん ホキのチリソース 蒸し鶏サラダ 玉子スープ 牛乳	ホキ ささみ たまご もめんどうふ きゅうりゅう 牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レタス あおねぎ	こめ 米
5 (水)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ コンソメスープ	とりにく 鶏肉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな しめじ	こめ 米 マカロニ マヨネーズ
6 (木)	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ 味噌汁	ぎゅうにく うすあ 牛肉 薄揚げ	たまねぎ にんじん ごぼう しろねぎ だいこん レタス むらさきキャベツ はくさい こんにゃく あおねぎ	こめ 米 麩
7 (金)	キムタクごはん 磯香和え オレンジ 牛乳	ぶたにくのり きゅうりゅう 豚肉 海苔 牛乳	はくさい だいこん にんじん ほうれんそう えのき オレンジ	こめ 米
11 (火)	ごはん 豚大根 酢の物 味噌汁 牛乳	ぶたにく わかめ たまご ちくわ うすあ きゅうりゅう 薄揚げ 牛乳	だいこん しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい ごぼう あおねぎ	こめ 米
12 (水)	ごはん エビフライ 甘酢サラダ 肉団子スープ	エビ きゅうりにくぶたにく とりにく 牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パプリカ こまつな だいこん ごぼう しめじ	こめ 米 マヨネーズ
13 (木)	ごはん さんまのおろしみぞれ ひじきのサラダ キムチ味噌汁 牛乳	さんま ひじき ぶたにく ぎゅうりゅう 牛乳	だいこん ごぼう にんじん えだまめ はくさい にんにく だいこん あおねぎ	こめ 米 とうもろこし マヨネーズ
14 (金)	ごはん オイスターソース炒め ナムル かきたま汁	ぎゅうにく エビ たまご 牛肉 エビ 玉子	キャベツ にんじん ピーマン しめじ ほうれんそう もやし しょうが にんにく レタス	こめ 米
17 (月)	ごはん タンドリーチキン コールスロー コンソメスープ 牛乳	とりにく ヨーグルト きゅうりゅう 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	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 米 とうもろこし
18 (火)	味噌ラーメン 海藻サラダ りんご	ぶたにく かまぼこ ツノマタ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん あおねぎ レタス りんご	ラーメン 春雨
19 (水)	ごはん ホキのみぞれがけ 三杯酢和え 味噌汁 牛乳	ホキ とりにく うすあ ぎゅうりゅう 牛乳	だいこん ブロッコリー はくさい ごぼう にんじん あおねぎ しめじ	こめ 米
20 (木)	ごはん トンテキ風炒め 彩りサラダ きのこスープ	ぶたにく もめんどうふ 豚肉 木綿豆腐	たまねぎ キャベツ パプリカ アスパラガス しめじ えのき にんじん あおねぎ しょうが	こめ 米
21 (金)	ごはん 赤魚の煮つけ 春雨サラダ 豆乳 味噌汁	あかうお たまご ぶたにく とうりゅう 赤魚 玉子 豚肉 豆乳	きゅうり にんじん だいこん ごぼう あおねぎ	こめ 春雨 米 春雨
24 (月)	ごはん イワシの生姜煮 胡麻和え 団子汁	イワシ ちくわ うすあ 薄揚げ	たまねぎ はくさい こまつな にんじん キャベツ 青ねぎ	こめ 団子 米 団子
25 (火)	中華丼 お浸し みかん 牛乳	ぶたにく エビ イカ きくらげ ぎゅうりゅう 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん もやし しょうが みかん ほうれんそう	こめ 米
26 (水)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード かぼちゃサラダ 生姜スープ 牛乳	とりにく きゅうりゅう 鶏肉 牛乳	かぼちゃ こまつな レタス だいこん にんじん しめじ しょうが	こめ 米 マヨネーズ
27 (木)	ごはん ビーフン ナムル わかめスープ	ぶたにく エビ わかめ もめんどうふ 豚肉 エビ わかめ 木綿豆腐	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 しろねぎ	こめ 米 ビーフン
28 (金)	ごはん 唐揚げ グリーンサラダ 味噌汁	とりにく うすあ 鶏肉 薄揚げ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ 米
31 (月)	パン ビーフシチュー 大根サラダ オレンジ	ぎゅうにく 牛肉	たまねぎ レタス オレンジ にんじん マッシュルーム グリーンピース だいこん むらさきキャベツ	クッペ じゃがいも

※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