



# 令和4年度11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		
		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 (火)	ごはん 豚じゃがキムチ お浸し 味噌汁 牛乳	豚肉 わかめ 薄揚げ 牛乳	たまねぎ こんにゃく はくさい にんにく ほうれんそう キャベツ だいこん あおねぎ	米 じゃがいも
2 (水)	ごはん ホキのフライ 胡麻酢和え どさんこ汁	ホキ 豚肉	たまねぎ ブロッコリー もやし にんじん あおねぎ しょうが にんにく	米 じゃがいも マヨネーズ とうもろこし
4 (金)	ごはん 鶏肉のチリソース 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	鶏肉 玉子 牛乳	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん こまつな だいこん エリンギ	米 春雨 とうもろこし
7 (月)	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	米 中華麺
8 (火)	ごはん ホキの南蛮漬け 蒸し鶏サラダ 味噌汁	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 はくさい ごぼう しめじ あおねぎ	米
9 (水)	ごはん ブルコギ風炒め 磯香和え トックスープ	牛肉 海苔 玉子	たまねぎ ほうれんそう にんじん ピーマン だいこん あおねぎ にんにく	米 トック
10 (木)	カレーうどん 大根サラダ だし巻き玉子	牛肉 薄揚げ 玉子	たまねぎ にんじん しろねぎ だいこん むらさきキャベツ レタス	うどん
14 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	豚肉 薄揚げ 牛乳	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい ごぼう あおねぎ	米
15 (火)	ごはん 鱈のレモンソース スパゲティサラダ 生姜スープ	鱈	きゅうり にんじん だいこん こまつな レタス しめじ しょうが	米 スパゲティ マヨネーズ
16 (水)	鮭ごはん 筑前煮 胡麻和え かきたま汁	鮭 鶏肉 豆乳がんも かまぼこ 玉子	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく ほうれんそう レタス しょうが	米
17 (木)	ごはん タンドリーチキン 彩りサラダ コンソメスープ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ アスパラガス パプリカ だいこん にんじん こまつな レタス しめじ	米
18 (金)	ごはん カレイの煮つけ 酢の物 粕汁	カレイ わかめ 玉子 豚肉	もやし きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく しろねぎ しょうが	米 里芋
21 (月)	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	さんま 豚肉 ひじき	だいこん ごぼう にんじん えだまめ はくさい あおねぎ	米 とうもろこし マヨネーズ
22 (火)	パン シチュー コールスロー みかん 牛乳	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー マッシュルーム みかん	クッペ じゃがいも とうもろこし
24 (木)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 餃子スープ 牛乳	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	米 餃子
25 (金)	ごはん 豚カツ グリーンサラダ 味噌汁	豚肉 わかめ 薄揚げ	キャベツ きゅうり はくさい だいこん こまつな しめじ	米
28 (月)	ごはん 鶏肉の味噌焼き 煮浸し みぞれ汁 牛乳	鶏肉 薄揚げ 牛乳	たまねぎ こまつな カブ にんじん しめじ れんこん だいこん	米
29 (火)	ごはん アジフライ 大根サラダ クリームスープ	アジ 鶏肉 牛乳	だいこん レタス にんじん むらさきキャベツ カブ キャベツ しめじ	米
30 (水)	ごはん 豚大根 酢の物 味噌汁	豚肉 わかめ 玉子 ちくわ 薄揚げ	だいこん もやし きゅうり にんじん はくさい ごぼう あおねぎ	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