



令和5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		
		ち にく 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
1 (月)	ごはん 筑前煮 胡麻和え すまし汁	とりにく とうにゅう たまご 鶏肉 豆乳がんも 卵	にんじん ごぼう こんにゃく グリーンピース ほうれんそう もやし みつば	こめ ゐ 米 麴
2 (火)	ごはん ホキのチリソース 春雨サラダ わかめスープ 柏餅	ホキ たまご わかめ もめんどうふ 卵 木綿豆腐	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん しろねぎ	こめ はるさめ かしわもち 米 春雨 柏餅
8 (月)	カレーライス 大根サラダ いちご 牛乳	ぎゅうにく ぎゅうにゅう 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 いちご	こめ じゃがいも 米
9 (火)	ごはん カレイの煮つけ 蒸し鶏サラダ 団子汁	カレイ とりにく うすあ 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	こめ だんご 米 団子
10 (水)	ごはん 回鍋肉 海藻サラダ 玉子スープ	ぶたにく ツノマタ かまぼこ たまご もめん どうふ 卵 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 はるさめ 米 春雨
11 (木)	ごはん あじフライ グリーンサラダ 肉団子スープ	あじ ぎゅうにく ぶたにく とりにく 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 とうもろこし 米
12 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き す 酢の物 味噌汁 牛乳	ぶたにく わかめ たまご うすあ 豚肉 わかめ 卵 薄揚げ ぎゅうにゅう 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 じゃがいも 米
15 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 餃子スープ	もめんどうふ ぶたにく 木綿豆腐 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 ぎょうざ 米 餃子
16 (火)	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 かまぼこ たまご 鶏肉 鶏肉 卵	たまねぎ ごぼう にんじん コーン えだまめ きぬさや え のき しょうが	こめ とうもろこし 米 マヨネーズ
17 (水)	パン メンチカツ コールスロー しょうがスープ ジョア	ぶたにく ぎゅうにく ジョア 豚肉 牛肉	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 (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	ぶたにく ぎゅうにゅう 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
19 (金)	ごはん イワシのおかか煮 酢の物 キムチ味噌汁	イワシ わかめ たまご ぶたにく 卵 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
22 (月)	ごはん 鰯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 ぎゅうにゅう 鰯 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 マヨネーズ 米
23 (火)	ごはん 八宝菜 春巻き 春雨サラダ	ぶたにく イカ たまご 豚肉 卵	にんじん たまねぎ はくさい きぬさや しいたけ たけのこ きゅうり	こめ はるさめ 米 春雨
24 (水)	ごはん おろしハンバーグ 磯香和え 味噌汁	ぎゅうにく ぶたにく のり 牛肉 豚肉 海苔 うすあ 薄揚げ	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
25 (木)	ちゃんぽん 小松菜とたくあんの炒め物 オレンジ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう 豚肉 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 とうもろこし 中華麺
26 (金)	ごはん 唐揚げ 三杯酢和え 味噌汁 牛乳	とりにく うすあ ぎゅうにゅう 鶏肉 薄揚げ 牛乳	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん しめじ あおねぎ	こめ 米
29 (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 ぎゅうにゅう 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
30 (火)	そばめし 酢の物 りんご 牛乳	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう 豚肉 卵 牛乳	キャベツ あおねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん りんご	こめ ちゅうかめん 米 中華麺
31 (水)	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 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 もやし あおねぎ	こめ ゐ 米 麴