



令和5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 (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 卵	たまねぎ スッキーニ パプリカ レタス にんじん こまつな	こめ 春雨
2 (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 だいこん 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
5 (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
6 (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 だいこん 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
7 (水)	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 卵 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
8 (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 だいこん レタス パプリカ アスパラガス しろねぎ	こめ
9 (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
12 (月)	ごはん 焼き肉風炒め ナムル かきたま汁	牛肉 豆腐 かまぼこ 卵	たまねぎ キャベツ にんじん こら ほうれんそう もやし あおねぎ しょうが	こめ 花魁
13 (火)	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
14 (水)	中華丼 磯香和え メロン 牛乳	豚肉 卵 イカ 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 ほうれんそう えのき メロン	こめ
15 (木)	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
19 (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
20 (火)	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 だいこん 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
21 (水)	ごはん ホキの南蛮漬 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
22 (木)	パン 淡路島コロッケ&フライドポテト 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	こめ 黒糖パン じゃがいも
23 (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
26 (月)	冷やしうどん 筑前煮 すいか	鶏肉 ちくわ のり 海苔 卵 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 すいか	うどん
27 (火)	ごはん ブルコギ風炒め ナムル トックスープ 牛乳	牛肉 卵 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
28 (水)	ごはん 赤魚の煮つけ 酢のもの 豚汁 牛乳	赤魚 わかめ 卵 豚肉 薄揚げ 牛乳	たまねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん しめじ あおねぎ しょうが	こめ
29 (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
30 (金)	ハヤシライス 甘酢サラダ パイナップル 牛乳	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ミニトマト きゅうり パプリカ パイナップル	こめ

※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