

令和5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 (金) | ごはん 麻婆豆腐 ナムル 餃子スープ 牛乳 | ちようとうらふ 豚にく ぎゆうにゆう 木綿豆腐 豚肉 牛乳 | たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ にんにく しょうが ブロッコリー レタス ニラ | こめ ぎょうざ 米 餃子 |
| 4 (月) | カレーライス 彩りサラダ 冷凍黄桃 牛乳 | ぎゆうにく ぎゆうにゆう 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 おうとう | こめ じゃがいも 米 じゃがいも |
| 5 (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 うすあ 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 ごぼう あおねぎ | こめ あぶら 米 油 じゃがいも |
| 6 (水) | ごはん 焼き肉風炒め 磯香和え かきたま汁 | ぎゆうにく のり もめんとうらふ 牛肉 海苔 木綿豆腐 かまぼこ たまご 卵 | たまねぎ キャベツ にんじん ニラ ほうれんそう えのき あおねぎ しょうが | こめ 米 |
| 7 (木) | パン 淡路島コロッケ コールスロー コンソメスープ ジョア | ぎゆうにくとりにく 牛肉 鶏肉 ベーコン ジョア | たまねぎ キャベツ だいこん にんじん こまつな エリンギ | パン じゃがいも マヨネーズ とうもろこし あぶら 油 |
| 8 (金) | ごはん カレイの煮つけ 大根サラダ 団子汁 | カレイ うすあ 薄揚げ | たまねぎ キャベツ しめじ あおねぎ しょうが だいこん レタス むらさきキャベツ | こめ ぎょうざ 米 餃子 |
| 11 (月) | ごはん さんまのおろしみぞれ 酢の物 キムチ味噌汁 牛乳 | さんま わかめ たまご 豚にく ぎゆうにゆう 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 |
| 12 (火) | ごはん 鶏肉のチリソース 春雨サラダ 中華スープ | とりにく ハム かまぼこ 鶏肉 | たまねぎ にんにく しょうが レタス こまつな にんじん しいたけ | こめ ばらめ 米 春雨 とうもろこし |
| 13 (水) | ごはん ハンバーグ マスタード和え コンソメスープ 牛乳 | ぎゆうにく 豚にく ぎゆうにゆう 牛肉 豚肉 牛乳 | たまねぎ グリーンリーフ ブロッコリー だいこん にんじん キャベツ しめじ | こめ 米 マヨネーズ |
| 14 (木) | カレーうどん 筑前煮 冷凍みかん | ぎゆうにくうすあ とりにく 牛肉 薄揚げ 鶏肉 とうにゆう 豆乳がんと | たまねぎ にんじん あおねぎ れんこん いんげん こんにゃく みかん | うどん じゃがいも あぶら 油 |
| 15 (金) | わかめごはん 鯖の味噌マヨネーズ 焼き お浸し 肉団子スープ | さわら ぎゆうにくとりにく 豚にく わかめ 鯖 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 | こめ 米 マヨネーズ |
| 19 (火) | ごはん イワシのおかか煮 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 | イワシ とりにく うすあ 鶏肉 薄揚げ | 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 |
| 20 (水) | ごはん 回鍋肉 さつまいも わかめスープ 牛乳 | 豚にく わかめ もめんとうらふ ぎゆうにゆう 牛乳 | たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース あおねぎ | こめ さつまいも とうもろこし 米 さつまいも とうもろこし マヨネーズ |
| 21 (木) | ごはん チキンカツ 金平れんこん 玉子スープ | とりにく たまご もめんとうらふ 鶏肉 卵 木綿豆腐 かまぼこ | キャベツ れんこん にんじん いんげん こんにゃく あおねぎ | こめ 米 |
| 22 (金) | ごはん 肉じゃが 胡麻和え 味噌汁 | ぎゆうにく わかめ うすあ 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 |
| 25 (月) | ごはん 唐揚げ 甘酢サラダ 味噌汁 | とりにく もめんとうらふ わかめ 鶏肉 木綿豆腐 | 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 あぶら 米 油 |
| 26 (火) | ちゃんぽん 磯辺揚げ 小松菜とたくあんの炒め物 | 豚にく たまご イカ かまぼこ ぎゆうにゆう のり 牛乳 ちくわ 海苔 | キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん | ちゆうかめん 中華麺 とうもろこし |
| 27 (水) | キムタクごはん 磯香和え りんご 牛乳 | 豚にく のり ぎゆうにゆう 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 りんご | こめ 米 |
| 28 (木) | ごはん ブルコギ風炒め ナムル トックスープ | ぎゆうにく たまご 牛肉 卵 | 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 |
| 29 (金) | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 煮浸し けんちん汁 | さけ あつ揚げ うすあ とりにく 鮭 厚揚げ 薄揚げ 鶏肉 | たまねぎ キャベツ にんじん しめじ こまつな だいこん ごぼう こんにゃく あおねぎ | こめ 米 |

※材料等の都合により、献立が変更となる場合があります。