



令和5年度10月予定献立表



県立湊川高等学校

ひ 日づけ	こんだてい 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
2 (月)	しっぽくうどん 卵焼き お浸し	とりにく あつあ 卵 鶏肉 厚揚げ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ だけのこ しいたけ グリーンピース ほうれんそう	うどん とうもろこし
3 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ キムチ味噌汁	とりにく ぶたにく たまご 鶏肉 豚肉 卵	サニーレタス きゅうり にんじん はくさい だいこん あおねぎ	こめ はるさめ 米 春雨
4 (水)	ごはん あじフライ&カレーコロッケ 甘酢サラダ 肉団子スープ	あじ たまご きゅうにく ぶたにく とりにく 卵 牛肉 豚肉 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ たまねぎ だいこん ほうれんそう しめじ	こめ じゃがいも あぶら 米 油
5 (木)	パン ビーフシチュー 大根サラダ オレンジ 牛乳	きゅうにく きゅうにゅう 牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム グリンピース レタス むらさきキャベツ オレンジ	パン じゃがいも
6 (金)	ごはん 豚大根 酢の物 味噌汁	ぶたにく わかめ 卵 ちくわ 薄揚げ	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
10 (火)	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 にんじん ごぼう あおねぎ	こめ あぶら 米 油
11 (水)	さつま芋ごはん すき焼き風煮 胡麻和え 味噌汁	きゅうにく はんぺん	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく ほうれんそう だいこん あおねぎ	こめ 麩 さつまいも 米
12 (木)	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 とりにく たまご もめんとうふ 鶏肉 卵 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし あおねぎ	こめ あぶら 米 油
13 (金)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 南瓜サラダ コンソメスープ	とりにく 鶏肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう しめじ	こめ マヨネーズ 米
16 (月)	中華丼 ナムル みかん 牛乳	ぶたにく たまご 豚肉 卵 イカ きくらげ ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく ブロッコリー みかん	こめ 米
17 (火)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード マカロニサラダ 生姜スープ	とりにく 鶏肉 ツナ	にんじん グリンピース だいこん たまねぎ しめじ あおねぎ しょうが	こめ マカロニ マヨネーズ 米
18 (水)	ごはん いわしの生姜煮 ゆかり和え 団子汁	いわし ちくわ うすあ 薄揚げ	しょうが はくさい こまつな にんじん あかしそ キャベツ あおねぎ	こめ 米
19 (木)	ごはん 焼きビーフン 春巻き わかめスープ	ぶたにく きくらげ わかめ もめんとうふ 木綿豆腐	キャベツ もやし ビーマン にんじん だけのこ しょうが あおねぎ	こめ ビーフン 米
20 (金)	ごはん オイスターソース炒め 胡麻和え かきたま汁	きゅうにく かまぼこ たまご 牛肉 卵	キャベツ にんじん ビーマン しめじ ほうれんそう もやし たまねぎ あおねぎ しょうが	こめ 米
23 (月)	味噌ラーメン 煮物 りんご	ぶたにく かまぼこ とうにゅう 豚肉 かまぼこ 豆乳がんも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん あおねぎ りんご	ちゅうかめん 中華麺
24 (火)	ごはん さばのみぞれかけ さんばいすあ みそしる きゅうにゅう 三杯酢和え 味噌汁 牛乳	さば とりにく うすあ 鶏肉 薄揚げ	だいこん ブロッコリー はくさい にんじん あおねぎ	こめ 米
25 (水)	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 きゅうにゅう 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう しめじ	こめ とうもろこし 米
26 (木)	ごはん トンテキ風炒め 大根サラダ きのこスープ	ぶたにく もめんとうふ 豚肉 木綿豆腐	たまねぎ にんにく だいこん レタス むらさきキャベツ しめじ えのき にんじん あおねぎ しょうが	こめ 米
27 (金)	ごはん 赤魚の煮つけ ポテトサラダ とうにゅう みそしる 豆乳 味噌汁	あかうお ぶたにく とうにゅう 赤魚 ハム 豚肉 豆乳	しょうが きゅうり だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ じゃがいも とうもろこし マヨネーズ
30 (月)	ごはん 豚じゃがキムチ お浸し 味噌汁 牛乳	ぶたにく わかめ 薄揚げ 豚肉 ちくわ 薄揚げ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ こんにゃく はくさい ほうれんそう キャベツ だいこん あおねぎ	こめ じゃがいも 米
31 (火)	ごはん チキンフライ&南瓜コロッケ サラダ けんちん汁	とりにく うすあ 鶏肉 薄揚げ	バジル かぼちゃ キャベツ レタス さといも だいこん ごぼう にんじん グリーンピース	こめ とうもろこし 米

※物資等の都合により、献立が変更となる場合があります