



# 令和5年度11月予定献立表

県立湊川高等学校

ひ 日づけ	こんだて 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 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き 胡麻和え 味噌汁	豚肉 薄揚げ	たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん はくさい あおねぎ	こめ 米
2 (木)	パン クリームシチュー コールスロー オレンジ 牛乳	とりにく ぎゆうにゆう 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 オレンジ	パン じゃがいも とうもろこし
6 (月)	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 たまご 鶏肉 卵	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	こめ 春雨 米 とうもろこし
7 (火)	そばめし わかめスープ 牛乳	豚肉 わかめ 木綿豆腐 牛乳	キャベツ あおねぎ にんにく とうみょう	こめ ちゅうかめん 米 中華麺
8 (水)	ごはん あじの南蛮漬け 蒸し鶏サラダ 味噌汁	あじ 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 アスパラガス ごぼう はくさい しめじ あおねぎ	こめ 米
10 (金)	ごはん ブルコギ風炒め 磯香和え トックスープ	豚肉 ぎゆうにく のり たまご 牛肉 海苔 卵	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	こめ 米 トック
13 (月)	ごはん 鶏肉の味噌焼き 煮浸し みぞれ汁	とりにく うすあ もめんとうふ 鶏肉 薄揚げ 木綿豆腐	たまねぎ こまつな にんじん しめじ れんこん だいこん	こめ 米
14 (火)	ボークカレー 淡路島コロッケ 大根サラダ 牛乳	豚肉 ぎゆうにく ぎゆうにゆう 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	こめ 米 じゃがいも
15 (水)	ごはん 鱈のレモンソース スパゲティサラダ どさんこ汁	さけ とりにく 鱈 鶏肉	きゅうり にんじん もやし たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく	こめ 米 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも とうもろこし
16 (木)	鮭ごはん 筑前煮 胡麻和え かきたま汁	さけ とりにく とうにゆう 鮭 鶏肉 豆乳がんも 木綿豆腐 かまぼこ 卵	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく ほうれんそう あおねぎ しょうが	こめ 米
17 (金)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ グリーンサラダ 生姜スープ	ぎゆうにく とりにく 牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン パインアップル チンゲンサイ キャベツ きゅうり だいこん しめじ しょうが	こめ 米
20 (月)	かき揚げうどん 里芋と鶏肉の煮物 お浸し	とりにく 鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ ごぼう こんにゃく にんじん えのき しょうが ほうれんそう	うどん 里芋
21 (火)	ごはん タンドリーチキン 彩りサラダ コンソメスープ	とりにく 鶏肉 ヨーグルト	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 ほうれんそう エリンギ	こめ 米
22 (水)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 餃子スープ 牛乳	もめんとうふ とりにく 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 チンゲンサイ ニラ	こめ 米 餃子
24 (金)	ごはん 豚カツ グリーンサラダ 味噌汁	豚肉 わかめ うすあ 豚肉 薄揚げ	キャベツ きゅうり はくさい しめじ	こめ 米 油
27 (月)	ごはん ミンチカツ&白花豆コロッケ 大根サラダ クリームスープ	ぎゆうにく とりにく しらはじめ 牛肉 豚肉 白花豆 牛乳	たまねぎ だいこん レタス にんじん むらさきキャベツ キャベツ エリンギ	こめ 米 油
28 (火)	ごはん カレイの煮つけ 酢の物 粕汁	カレイ わかめ たまご カレイ わかめ 卵 豚肉	もやし きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく あおねぎ しょうが	こめ 米 里芋
29 (水)	ごはん 豚大根 金平ごぼう 味噌汁	豚肉 ちくわ うすあ 豚肉 ちくわ 薄揚げ	だいこん しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん はくさい あおねぎ	こめ 米
30 (木)	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	ぎゆうにく とりにく 牛肉 豚肉 ハム 薄揚げ	たまねぎ グリーンリーフ にんじん グリーンピース ごぼう かぼちゃ あおねぎ	こめ 米 じゃがいも マヨネーズ

※物資等の都合により、献立が変更となる場合があります