



令和5年度12月予定献立表

県立湊川高等学校

ひ 日づけ	こんだてめい 献立名	おもなざいりょう		
		ち にく 血や肉になる	からだの ちょうし ととの 調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 (木)	ごはん やきにくふういた 焼肉風炒め ナムル わかめスープ	ぎゅうにく 牛肉 かまぼこ わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん ニラ ブロッコリー しょうが にんにく はくさい あおねぎ	こめ 米
4 (月)	ごはん あ どり 揚げ鶏のチリソースかけ いそか あ 磯香和え ちゅうか 中華スープ	とりにくのり たまご 鶏肉 海苔 卵 わかめ	たまねぎ にんにく にんじん ほうれんそう えのき はくさい エリンギ	こめ 米
5 (火)	ごはん いわしのおかか煮 す もの 酢の物 キムチ味噌汁	いわし 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 だいこん あおねぎ	こめ 米
6 (水)	ちゅうかどん ごま す あ 中華丼 胡麻酢和え りんご	ぶたにく たまご 豚肉 卵 イカ	たまねぎ はくさい にんじん もやし きくらげ しょうが ブロッコリー りんご	こめ 米
7 (木)	パン ポークシチュー グリーンサラダ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり グリーンピース オレンジ	パン じゃがいも
8 (金)	ごはん すき焼き風煮 だいこん 大根サラダ みそしる 味噌汁	ぎゅうにく わかめ うすあ 牛肉 わかめ 薄揚げ	たまねぎ にんじん しろねぎ こんにゃく だいこん みすな むらさきキャベツ はくさい ごぼう	こめ 米 麩
11 (月)	ごはん さんまのみぞれ煮 はるさめ 春雨サラダ とんじり 豚汁	さんま わかめ ハム たまご ぶたにく うすあ 豚肉 薄揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう	こめ はるさめ 米 春雨 マヨネーズ
12 (火)	ごはん エピフライ ナポリタン クリームスープ	エビ とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ だいこん しめじ	こめ あぶら 米 油 マヨネーズ スバゲティ
13 (水)	ハヤシライス あます 甘酢サラダ みかん ぎゅうにゅう 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 キャベツ マッシュルーム きゅうり グリーンピース パプリカ みかん	こめ 米
22 (金)	ごはん からあ 唐揚げ かぼちゃ 南瓜サラダ しょうが 生姜スープ	とりにく 鶏肉	しょうが にんにく かぼちゃ アスパラガス にんじん はくさい だいこん しめじ あおねぎ	こめ 米 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

〈給食だより〉

朝と夜の冷え込みが厳しくなってきました。皆さん、体調は崩していませんか？ 寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。

これらの感染症を予防するには、正しい手洗いを行うことが大切です。正しい手洗いの方法については、食堂の手洗い場にも掲示しています。今一度確認し、感染症から身を守り、厳しい冬を乗り切りましょう！

