



令和5年度1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 血や肉になる	ちやうし からだの調子を整える	ちから 力や熱のもとになる
9 (火)	ごはん おでん お浸し 粕汁	豚肉 卵	だいこん こんにゃく ほうれんそう はくさい にんじん あおねぎ	菜 里芋
10 (水)	味噌ラーメン ナムル 卵焼き	豚肉 かまぼこ 卵	たまねぎ キャベツ もやし にんじん あおねぎ にんにく ブロッコリー しょうが	中華麺
11 (木)	ごはん いわしのおかか煮 スパゲティサラダ どさんこ汁	いわし 豚肉	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	米 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも とうもろこし
12 (金)	キムタクごはん 磯香和え りんご 牛乳	豚肉 きゅうりゅう のり 海苔	はくさい だいこん にんじん ほうれんそう えのき りんご	米
15 (月)	しそごはん 淡路島コロッケ 甘酢サラダ 味噌汁	牛肉 豚肉 わかめ	しそ たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ はくさい だいこん ごぼう	米
16 (火)	ごはん 鱈の味噌マヨネーズ焼き 胡麻和え みぞれ汁	鱈 鶏肉	はくさい こまつな にんじん しめじ れんこん あおねぎ だいこん	米 マヨネーズ
17 (水)	ごはん おろしハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	牛肉 鶏肉 ツナ	たまねぎ だいこん にんじん サニーレタス きゅうり だいこん こまつな エリンギ	米 マカロニ
18 (木)	パン クリームシチュー 大根サラダ みかん 牛乳	鶏肉 きゅうりゅう 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー マッシュルーム レタス むらさきキャベツ みかん	パン じゃがいも
19 (金)	ごはん ホキのチリソース コールスロー 肉団子スープ	ホキ 牛肉 鶏肉	たまねぎ にんにく キャベツ チンゲンサイ だいこん にんじん しめじ	米 とうもろこし
22 (月)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード 煮浸し 生姜スープ	鶏肉 薄揚げ	こまつな はくさい だいこん にんじん しめじ あおねぎ しょうが	米
23 (火)	カレーライス グリーンサラダ オレンジ 牛乳	牛肉 きゅうりゅう 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス オレンジ	米 じゃがいも
24 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 鱈のじゃっば汁	豚肉 ハム 鱈 薄揚げ	たまねぎ しょうが かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	米 マヨネーズ
25 (木)	ごはん ロールキャベツ ポテトサラダ さつま汁	豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ トマト きゅうり だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	米 じゃがいも とうもろこし マヨネーズ 里芋
26 (金)	ごはん さばの竜田揚げ風 胡麻和え ばち汁	さば 薄揚げ	たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん まいたけ あおねぎ	米 ばち
29 (月)	ごはん 唐揚げ 彩りサラダ キムチ味噌汁	鶏肉 豚肉	キャベツ アスパラガス パプリカ しょうが にんにく はくさい だいこん あおねぎ	米
31 (水)	ごはん カレイの煮つけ 春雨サラダ 豆乳味噌汁	カレイ 豚肉 卵 豆乳	きゅうり にんじん しょうが だいこん ごぼう あおねぎ	米 春雨

※物資等の都合のより、献立が変更となる場合があります

〈給食日より〉

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

今月は全国の郷土料理（汁物）を給食で提供しますので、楽しみにしてください。

- ・どさんこ汁…じゃがいも、にんじん、とうもろこしなどの名産品使用【北海道】
- ・じゃっば汁…鱈入り味噌汁【青森】
- ・ばち汁…素麺の切れ端（ばち）を使用【兵庫】
- ・さつま汁…鶏肉を使った具沢山の味噌汁【鹿児島】