



令和6年度7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	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 (月)	ごはん あつあ ぶたにく みそ いた 厚揚げと豚肉の味噌炒め たまごや じる 卵焼き すまし汁	ぶたにく あつあ たまご とりにく 豚肉 厚揚げ 卵 鶏肉 わかめ	にんじん たけのこ パプリカ いんげん しょうが しいたけ グリーンピース ごぼう とうみょう	こめ ふ 米 麦
2 (火)	ごはん すとり ごまあ 酢鶏 胡麻和え しょうがスープ	とりにく 鶏肉	れんこん にんじん ピーマン ほうれんそう もやし キャベツ エリンギ にんじん しょうが	こめ じゃがいも 米 じゃがいも
3 (水)	ごはん いわしのしょうがに はるさめ みそじる 春雨サラダ キムチ味噌汁	いわし たまご ぶたにく 卵 豚肉	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 はるさめ
4 (木)	パン タンドリーチキン いろど コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく きゅうにゅう 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ だいこん にんじん ブロッコリー しめじ	パン とうもろこし
5 (金)	おろしうどん なつやさい もの 夏野菜の炒め物 さつまポテト	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ	なす だいこん スズキニ オクラ キャベツ ピーマン にんじん しょうが	うどん さつまいも
8 (月)	なつやさい 夏野菜カレー コールスロー オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく きゅうにゅう 豚肉 牛乳	にんじん なす ピーマン かぼちゃ キャベツ レタス オレンジ	こめ じゃがいも とうもろこし 米 じゃがいも とうもろこし
9 (火)	ごはん おろしハンバーグ スパゲティサラダ みそじる 味噌汁	ぎゅうにく ぶたにく うすあ 牛肉 豚肉 薄揚げ	だいこん サニーレタス きゅうり にんじん こまつな	こめ スパゲティ マヨネーズ 米 スパゲティ マヨネーズ
19 (金)	そばめし たまごスープ ヨーグルト	ぶたにく たまご とうふ 豚肉 卵 豆腐	キャベツ あおねぎ にんにく ほうれんそう にんじん	こめ ちゅうかめん 米 中華麺

※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〉

暑い日が続きますね。皆さん、体調は崩していませんか？ 夏は、食欲が低下しやすい季節ですが、食事を食べることは、熱中症や夏バテの予防にもなります。食べやすいものからでいいので、必ず何か食べるようにしましょう。

また、脱水症の予防のためにも、こまめな水分補給をしましょう。



