

令和6年度9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	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)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 餃子スープ	豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ にんにく しょうが こまつな もやし レタス ニラ	こめ ぎょうざ 米 餃子
3 (火)	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 ビーマン キャベツ きゅうり あおねぎ	こめ あぶら 米 油 じゃがいも
4 (水)	ごはん 八宝菜 焼売 春雨サラダ	豚肉 イカ 卵	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ きくらげ きゅうり	こめ 春雨 米 春雨
5 (木)	パン コロッケ コールスロー コンソメスープ 牛乳	ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう 牛肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー エリンギ	パン じゃがいも あぶら 油 とうもろこし
6 (金)	ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き お浸し 団子汁	さわら ぎゅうにくとりにく 豚肉 牛肉 鶏肉 豚肉 薄揚げ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	こめ マヨネーズ 米 マヨネーズ
9 (月)	ごはん 鶏肉のチリソース マスタード和え コンソメスープ	とりにく 鶏肉	たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー だいこん にんじん キャベツ しめじ	こめ あぶら 米 油
10 (火)	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 中華スープ	ぎゅうにく 豚肉 かまぼこ 牛肉 豚肉 かまぼこ	たまねぎ グリーンリーフ きゅうり にんじん こまつな	こめ マカロニ マヨネーズ 米 マカロニ マヨネーズ とうもろこし
11 (水)	ごはん 焼き肉風炒め 磯香和え かきたま汁	豚肉 のり 豆腐 かまぼこ 卵	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう えのき あおねぎ しょうが	こめ 米
12 (木)	ちゃんぽん 春巻き 小松菜とたくあんの炒め物	豚肉 卵 イカ かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし にんじん だけのこ しいたけ こまつな だいこん	ちゅうかめん 中華麺 とうもろこし
13 (金)	ごはん さばの照り焼き 枝豆のサラダ 豚汁	さば 豚肉 薄揚げ ひじき	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ あおねぎ	こめ とうもろこし マヨネーズ 米 とうもろこし マヨネーズ
17 (火)	ごはん 回鍋肉 ポテトサラダ わかめスープ	豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース あおねぎ	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 マヨネーズ
18 (水)	キムタクごはん 中華スープ ヨーグルト	豚肉 卵 ヨーグルト	はくさい だいこん こまつな にんじん エリンギ	こめ とうもろこし 米 とうもろこし
19 (木)	ごはん いわしのおかか煮 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	いわし とりにく うすあ ぎゅうにゅう 鶏肉 薄揚げ 牛乳	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ 米
20 (金)	ごはん 肉じゃが 胡麻和え 味噌汁	豚肉 わかめ 薄揚げ	たまねぎ にんじん もやし こんにゃく ほうれんそう キャベツ だいこん	こめ じゃがいも 米 じゃがいも
24 (火)	ごはん いかフライ&メンチカツ ナポリタン 味噌汁	イカ 豚肉 薄揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ほうれんそう	こめ あぶら 米 油 スパゲティ じゃがいも
25 (水)	ごはん カレイの煮つけ きんぴられんこん 肉団子スープ	カレイ ぎゅうにく 豚肉 鶏肉 牛肉 豚肉 鶏肉	れんこん にんじん いんげん こんにゃく キャベツ ごぼう しめじ しょうが	こめ 米
26 (木)	ごはん プルコギ風炒め ナムル トックスープ	豚肉 ぎゅうにく 卵 牛肉 卵	にんじん ビーマン たまねぎ しょうが ブロッコリー にんにく だいこん あおねぎ	こめ トック 米 トック
27 (金)	ごはん 唐揚げ 甘酢サラダ 味噌汁	とりにく 豆腐 わかめ 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん パプリカ だいこん ごぼう	こめ あぶら 米 油
30 (月)	ごはん 冷しゃぶサラダ 厚焼き卵 味噌汁	豚肉 卵 薄揚げ	レタス むらさきキャベツ きゅうり こまつな にんじん しめじ	こめ じゃがいも 米 じゃがいも

※物資等の都合により、献立が変更となる場合があります。