



令和6年度10月予定献立表



県立湊川高等学校

日づけ	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 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 団子汁	とりにく たまご 鶏肉 卵 いわし 薄揚げ	サニーレタス きゅうり にんじん キャベツ あおねぎ	こめ はるさめ 米 春雨 マヨネーズ
2 (水)	ごはん 白身魚フライ&カレーコロッケ 甘酢サラダ コンソメスープ	ホキ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パプリカ だいこん ほうれんそう しめじ	こめ じゃがいも 油
3 (木)	パン ポークシチュー 大根サラダ オレンジ 牛乳	ぶたにく きゅうにゅう 豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム グリンピース レタス むらさきキャベツ オレンジ	パン じゃがいも
4 (金)	ごはん 焼きビーフン 春巻き わかめスープ	ぶたにく きくらげ わかめ とうふ 豚肉 きくらげ わかめ 豆腐	キャベツ もやし ピーマン にんじん たけのこ しょうが あおねぎ	こめ ビーフン
7 (月)	ごはん 回鍋肉 酢のもの 味噌汁	ぶたにく ツナ たまご うすあ 豚肉 ツナ 卵 薄揚げ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり こまつな だいこん	こめ はるさめ 米 春雨
8 (火)	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 さといも
9 (水)	ごはん チキンカツ マカロニサラダ 味噌汁	とりにく うすあ 鶏肉 薄揚げ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん あおねぎ	こめ マカロニ さといも
10 (木)	ごはん ホキの甘酢あんかけ 蒸し鶏サラダ たまごスープ	ホキ とりにく たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり あおねぎ	こめ 油
11 (金)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 南瓜サラダ 味噌汁	とりにく 鶏肉 はんぺん	たまねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり にんじん だいこん あおねぎ	こめ マヨネーズ
15 (火)	ごはん トンテキ風炒め 大根サラダ 味噌汁	ぶたにく うすあ 豚肉 薄揚げ	たまねぎ にんにく だいこん レタス むらさきキャベツ はくさい にんじん ごぼう あおねぎ	こめ
16 (水)	ごはん タンドリーチキン コールスロー コンソメスープ	とりにく 鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ だいこん ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	こめ とうもろこし
17 (木)	中華丼 ナムル みかん ジョア	ぶたにく たまご 豚肉 卵 いか ジョア	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ しょうが にんにく もやし フロッコリー みかん	こめ
18 (金)	ごはん オイスターソース炒め 胡麻和え かきたま汁	ぶたにく かまぼこ たまご 豚肉 かまぼこ 卵	キャベツ にんじん ピーマン しめじ ほうれんそう もやし たまねぎ あおねぎ しょうが	こめ
21 (月)	ごはん 豚大根 酢のもの 味噌汁	ぶたにく わかめ たまご 豚肉 わかめ 卵 ちくわ 薄揚げ	だいこん しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい ごぼう あおねぎ	こめ
22 (火)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード ツナサラダ きのコスープ	とりにく ツナ とうふ 鶏肉 ツナ 豆腐	キャベツ パプリカ しめじ えのき にんじん あおねぎ しょうが	こめ
23 (水)	ごはん あじフライ&メンチカツ サラダ 豆乳味噌汁	あじ ぶたにく とうにゅう 豚肉 豆乳	キャベツ レタス だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ 油 とうもろこし
24 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き 煮浸し けんちん汁	ぶたにく わかめ うすあ 豚肉 わかめ 薄揚げ	たまねぎ しょうが こまつな さといも だいこん ごぼう にんじん グリンピース	こめ
25 (金)	ごはん さんまのみぞれ煮 ゆかり和え 肉団子スープ	さんま ぶたにく とりにく きゅうにく 豚肉 鶏肉 牛肉	だいこん はくさい こまつな にんじん あかしそ しめじ ほうれんそう	こめ
28 (月)	ごはん 筑前煮 三杯酢和え 味噌汁	とりにく 鶏肉 がんも	にんじん ごぼう こんにゃく グリンピース だいこん フロッコリー はくさい あおねぎ	こめ 麩
29 (火)	ごはん 豚じゃがキムチ お浸し 味噌汁	ぶたにく わかめ うすあ 豚肉 わかめ 薄揚げ	たまねぎ こんにゃく はくさい ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん あおねぎ	こめ じゃがいも
30 (水)	カレーライス 大根サラダ オレンジ 牛乳	ぶたにく きゅうにゅう 豚肉 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 オレンジ	こめ じゃがいも
31 (木)	ごはん 赤魚の煮つけ ポテトサラダ 味噌汁	あかうお ハム とりにく 赤魚 ハム 鶏肉	しょうが きゅうり こまつな にんじん しめじ	こめ じゃがいも とうもろこし 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