



# 令和6年度11月予定献立表

県立湊川高等学校

| ひ<br>日づけ | こんだめい<br>献立名                           | おもなざいりょう            |                                                           |                                           |
|----------|----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|          |                                        | ち にく<br>血や肉になる      | ちようし ととの<br>からだの調子を整える                                    | ちからねつ<br>力や熱のもとになる                        |
| 1 (金)    | ごはん 焼き肉風炒め<br>いそか あ 磯香和え たまごスープ        | 豚肉 のり 卵 豆腐          | たまねぎ キャベツ にんじん<br>ニラ ほうれんそう えのき<br>もやし あおねぎ               | こめ<br>米                                   |
| 5 (火)    | ごはん 肉団子の甘酢あんかけ<br>マカロニサラダ しょうがスープ      | ぎゅうにく 豚肉 とりにく ツナ    | たまねぎ にんじん ピーマン<br>パナップ グリーンピース<br>しめじ だいこん しょうが<br>チンゲンサイ | こめ<br>米 マカロニ                              |
| 6 (水)    | ごはん さばの照り焼き<br>お どり 蒸し鶏サラダ みそ汁         | さば 鶏肉 うすあ 薄揚げ       | たまねぎ しょうが キャベツ<br>アスパラガス ごぼう しめじ<br>はくさい あおねぎ             | こめ<br>米                                   |
| 8 (金)    | ごはん ブルコギ風炒め<br>たまご焼き 中華スープ             | 豚肉 卵                | たまねぎ にんじん ピーマン<br>グリーンピース たけのこ<br>しいたけ こまつな だいこん<br>エリンギ  | こめ<br>米 とうもろこし                            |
| 11 (月)   | ごはん 鶏肉の味噌焼き<br>ゆかり和え みぞれ汁              | とりにく 豆腐             | たまねぎ はくさい こまつな<br>にんじん しめじ れんこん<br>ほうれんそう だいこん            | こめ<br>米                                   |
| 12 (火)   | ごはん 鯖のレモンソース<br>スパゲティサラダ どさんこ汁         | さわら 豚肉              | たまねぎ きゅうり にんじん<br>もやし あおねぎ しょうが<br>にんにく                   | こめ<br>米 スパゲティ マヨネーズ<br>あぶら 油 じゃがいも とうもろこし |
| 13 (水)   | ごはん 筑前煮<br>ごまあ 胡麻和え かきたま汁              | とりにく 鶏肉 がんも かまぼこ 卵  | にんじん ごぼう いんげん<br>こんにゃく ほうれんそう<br>えのき あおねぎ しょうが            | こめ<br>米                                   |
| 14 (木)   | ごはん おろしハンバーグ<br>ポテトサラダ 味噌汁             | ぎゅうにく 豚肉 ハム うすあ 薄揚げ | たまねぎ グリーンリーフ<br>にんじん グリーンピース<br>キャベツ ごぼう あおねぎ             | こめ<br>米 じゃがいも とうもろこし<br>マヨネーズ             |
| 15 (金)   | そばめし わかめスープ 牛乳                         | 豚肉 わかめ 豆腐 ぎゅうにゅう    | キャベツ あおねぎ にんにく<br>とうみょう                                   | こめ<br>米 中華麺                               |
| 18 (月)   | ごはん 麻婆豆腐 ナムル<br>ぎょうざ 餃子スープ             | 豆腐 豚肉               | たまねぎ にんじん しいたけ<br>あおねぎ にんにく しょうが<br>ブロッコリー チンゲンサイ<br>ニラ   | こめ<br>米 ぎょうざ 餃子                           |
| 19 (火)   | ごはん 照り焼きチキン<br>いろど 彩りサラダ コンソメスープ       | とりにく 鶏肉             | キャベツ アスパラガス<br>パプリカ だいこん にんじん<br>ほうれんそう エリンギ              | こめ<br>米                                   |
| 20 (水)   | ごはん あじの南蛮漬け<br>ごま あ 胡麻和え キムチ味噌汁        | あじ 豚肉               | たまねぎ にんじん ピーマン<br>ほうれんそう はくさい<br>えのき だいこん あおねぎ            | こめ<br>米 油                                 |
| 21 (木)   | パン クリームシチュー<br>コールスロー オレンジ 牛乳          | とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう      | たまねぎ にんじん キャベツ<br>ブロッコリー マッシュルーム<br>オレンジ                  | パン じゃがいも<br>とうもろこし                        |
| 22 (金)   | ごはん 豚カツ<br>グリーンサラダ みそ汁                 | 豚肉 わかめ うすあ 薄揚げ      | キャベツ きゅうり はくさい<br>にんじん しめじ                                | こめ<br>米 油 じゃがいも                           |
| 25 (月)   | ごはん 豚大根<br>きんぴらごぼう みそ汁                 | 豚肉 ちくわ わかめ うすあ 薄揚げ  | だいこん しょうが ごぼう<br>にんじん こんにゃく<br>いんげん はくさい                  | こめ<br>米                                   |
| 26 (火)   | ごはん ささみカツ&野菜コロッケ<br>だいこん 大根サラダ クリームスープ | とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう      | にんじん だいこん レタス<br>むらさきキャベツ キャベツ<br>エリンギ                    | こめ<br>米 じゃがいも 油                           |
| 27 (水)   | 味噌ラーメン にびた 煮浸し<br>シュウマイ                | 豚肉 あつあ 厚揚げ とりにく 鶏肉  | たまねぎ にんじん キャベツ<br>もやし こまつな                                | ちゅうかめん<br>中華麺                             |
| 28 (木)   | ごはん カレイの煮つけ<br>す もの 酢の物 かき汁 粕汁         | カレイ わかめ 卵 豚肉        | もやし きゅうり にんじん<br>ごぼう こんにゃく あおねぎ<br>しょうが                   | こめ<br>米 さといも                              |
| 29 (金)   | ごはん 唐揚げ グリーンサラダ<br>しょうがスープ             | とりにく 鶏肉             | たまねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>だいこん エリンギ とうみょう       | こめ<br>米 油 じゃがいも<br>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