



令和6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 にく 血や肉になる	からだの ちょうし ととの 調子を整える	ちから ねつ 力や熱のもとになる
8 (水)	ごはん さわら ねぎ みそ や 鰯のねぎ味噌焼き ゆかり和え みぞれ汁	さわら とりにく 鰯 鶏肉	しろねぎ はくさい にんじん ほうれんそう しめじ れんこん とうみょう だいこん	こめ 米
9 (木)	カレーうどん ちくげんに 筑前煮 みかん	ぶたにく うすあ とりにく 豚肉 薄揚げ 鶏肉 がんも	たまねぎ にんじん あおねぎ れんこん いんげん みかん こんにゃく	うどん じゃがいも
10 (金)	ごはん オイスターソース いた たまごや ちゅうか 卵焼き 中華スープ	ぶたにく たまご 豚肉 たまご	キャベツ にんじん ピーマン しめじ しいたけ グリンピース こまつな だいこん エリンギ	こめ 米 とうもろこし
14 (火)	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き サラダ かすじ 粕汁	とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり パプリカ はくさい にんじん あおねぎ	こめ 米 さといも
15 (水)	ごはん あじフライ ポテトサラダ にくだんご 肉団子スープ	あじ きゅうにく ぶたにく とりにく 牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ だいこん にんじん しめじ	こめ あぶら 米 油 じゃがいも とうもろこし マヨネーズ
16 (木)	そばめし たまごスープ ジョア	ぶたにく たまご とうふ 豚肉 たまご 豆腐 ジョア	たまねぎ キャベツ あおねぎ にんじん とうみょう にんにく	こめ ちゅうかめん 米 中華麺
17 (金)	ごはん ホキの あます ごま油 とうにゅうみそしる 胡麻和え 豆乳味噌汁	ホキ ぶたにく とうにゅう 豚肉 豆乳	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こめ あぶら 米 油 とうもろこし
20 (月)	ごはん や にくらういた 焼き肉風炒め いそか あ 磯香和え 味噌汁	ぶたにく のり 豚肉 海苔 わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん こら ほうれんそう えのき はくさい だいこん ごぼう	こめ 米
21 (火)	しょうゆ ラーメン ナムル はるま 醤油ラーメン ナムル 春巻き	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ もやし にんじん あおねぎ ブロッコリー しょうが にんにく たけのこ しいたけ	ちゅうかめん はるさめ あぶら 中華麺 油
22 (水)	ごはん まーぼー豆腐 コールスロー しょうがスープ	とうふ ぶたにく 豆腐 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ にんにく しょうが キャベツ はくさい	こめ 米 とうもろこし じゃがいも
23 (木)	パン クリームシチュー だいこん 大根サラダ みかん きゅうにゅう 牛乳	とりにく きゅうにゅう 鶏肉 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
24 (金)	ごはん あかうお に 赤魚の煮つけ きんぴられんこん どさんこ汁	あかうお ぶたにく 赤魚 豚肉	たまねぎ しょうが れんこん にんじん こんにゃく もやし にんじん あおねぎ にんにく	こめ 米 じゃがいも とうもろこし
27 (月)	ごはん にくだんご あます 肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ きもち味噌汁	きゅうにく ぶたにく とりにく 牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン パインアップル きゅうり にんじん はくさい だいこん あおねぎ	こめ 米 マカロニ マヨネーズ
28 (火)	ごはん からあ 唐揚げ 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 しょうが にんにく アスパラガス パプリカ しめじ だいこん こまつな にんじん	こめ あぶら 米 油
30 (木)	ごはん いわしのおかか に はるさめ 春雨サラダ さつま汁	いわし たまご	きゅうり にんじん だいこん ごぼう あおねぎ	こめ 米 はるさめ マヨネーズ さといも
31 (金)	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き ゆかり和え かきたま汁	ぶたにく かまぼこ たまご 豚肉 かまぼこ たまご	たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん しそ あおねぎ	こめ 米

※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。

今月は給食で提供する汁物を紹介しします。

- ・みぞれ汁…すりおろした大根の白さと様子を、冬場の空から降る「みぞれ」に見立てている。
- ・どさんこ汁…北海道の郷土料理。じゃがいも、にんじん、とうもろこしなどの名産品を使用。
- ・さつま汁…鶏肉を使った具沢山の味噌汁。鹿児島県（薩摩）を代表する郷土料理。