



令和7年度5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		
		骨や肉になる	からだの調子を整える	力や熱のもとになる
1 (木)	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 ツナ 豆腐 わかめ	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん あおねぎ	こめ 春雨 マヨネーズ
2 (金)	ごはん 筑前煮 胡麻和え すまし汁	鶏肉 卵 厚揚げ	ごぼう こんにゃく いんげん もやし ほうれんそう にんじん みつば	こめ 麴
7 (水)	そばめし 玉子スープ 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ にんにく にんじん とうもろこし あおねぎ	こめ 中華麺
8 (木)	ごはん トンテキ風炒め 彩りサラダ 味噌汁	豚肉 うすあ 薄揚げ	もやし にんにく キャベツ レタス だいこん アスパラガス にんじん パプリカ こまつな	こめ ドレッシング
9 (金)	ごはん 鯖のレモンソース グリーンサラダ しょうがスープ	鯖 ベーコン	キャベツ レタス みずな しめじ だいこん しょうが にんじん こまつな レモン	こめ ドレッシング
12 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	豚肉 豆腐 わかめ	もやし レタス しめじ にんにく しょうが にんじん こまつな チンゲン菜 あおねぎ	こめ 米
13 (火)	ごはん アジフライ&ポテトのささみカツ スパゲティサラダ コンソメスープ	あじ 鶏肉	きゅうり エリンギ にんじん ほうれんそう	こめ じゃがいも とうもろこし マヨネーズ
14 (水)	ごはん カレイの煮つけ 酢の物 キムチ味噌汁	カレイ 豚肉 卵 わかめ	もやし きゅうり だいこん はくさい にんにく にんじん あおねぎ	こめ 米
15 (木)	パン メンチカツ コールスロー コンソメスープ 牛乳	豚肉 牛肉 牛乳	キャベツ レタス しめじ にんじん ブロッコリー	パン とうもろこし じゃがいも ドレッシング
16 (金)	ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきのサラダ かきたま汁	鶏肉 卵 ひじき	しろねぎ ごぼう えだまめ えのき しょうが にんじん ほうれんそう	こめ とうもろこし マヨネーズ
19 (月)	ごはん おろしハンバーグ 磯香和え 味噌汁	牛肉 豚肉 薄揚げ 海苔	たまねぎ だいこん キャベツ えのき ごぼう にんじん サニーレタス ほうれんそう	こめ 麴
20 (火)	ごはん サーモンフライ ポテトサラダ しょうがスープ	さけ 鮭 ハム	キャベツ だいこん エリンギ にんじん チンゲン菜 グリンピース	こめ じゃがいも とうもろこし マヨネーズ
21 (水)	ごはん ホキのチリソース 蒸し鶏サラダ わかめスープ	ホキ 鶏肉 豆腐 わかめ	レタス みずな だいこん にんにく しょうが にんじん パプリカ	こめ ドレッシング
22 (木)	ごはん 焼きビーフン 焼売 わかめスープ	豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ もやし きくらげ ピーマン にんじん あおねぎ	こめ 米 ビーフン
23 (金)	ごはん 唐揚げ グリーンサラダ 味噌汁	鶏肉 うすあ 薄揚げ	キャベツ きゅうり だいこん しめじ しょうが にんにく にんじん あおねぎ	こめ ドレッシング
26 (月)	カレーライス 大根サラダ オレンジ 牛乳	豚肉 牛乳	なす レタス だいこん むらさきキャベツ にんじん オレンジ	こめ じゃがいも ドレッシング
27 (火)	ごはん 赤魚の煮つけ 甘酢サラダ すまし汁	あかうお 鶏肉	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう にんじん パプリカ こまつな	こめ 米
28 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁	豚肉 卵 薄揚げ	もやし キャベツ きゅうり しょうが ピーマン にんじん あおねぎ	こめ 春雨 マヨネーズ じゃがいも
29 (木)	醤油ラーメン 小松菜と厚揚げの煮浸し 卵焼き	豚肉 卵 厚揚げ	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな あおねぎ	中華麺
30 (金)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード グリーンサラダ クリームスープ	鶏肉 牛乳	キャベツ レタス だいこん みずな しめじ にんじん	こめ ドレッシング

※物資等の都合により、献立が変更となる場合があります。