



令和7年度6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		
		ほね にく 骨や肉になる	からだの調子を整える	ちから ねつ 力や熱のもとになる
2 (月)	ごはん オイスターソース炒め 胡麻和え コンソメスープ	豚肉	キャベツ たけのこ エリンギ もやし レタス ほうれんそう ピーマン にんじん	こめ じゃがいも
3 (火)	ごはん チキンカツ スパゲティサラダ 味噌汁	とりにく 鶏肉	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん にんじん あおねぎ	こめ 米 スパゲティ マヨネーズ
4 (水)	ごはん 豚肉と夏野菜の胡麻味噌炒め 春巻き 玉子スープ	豚肉 たまご とうふ	ズッキーニ パプリカ たけのこ しいたけ キャベツ にんじん あおねぎ	こめ 米
5 (木)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ しょうがスープ	とりにく 鶏肉	パプリカ きゅうり だいこん しめじ にんじん チンゲンサイ	こめ 米 とうもろこし じゃがいも
6 (金)	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 胡麻和え コンソメスープ	さわら とりにく 鯖 鶏肉	しろねぎ だいこん キャベツ ごぼう ブロッコリー にんじん	こめ 米
9 (月)	ごはん 冷しゃぶサラダ 厚焼き卵 わかめスープ	豚肉 たまご 卵 わかめ	レタス むらさきキャベツ きゅうり だいこん にんじん あおねぎ	こめ 米 ドレッシング
10 (火)	パン コロケ グリーンサラダ コンソメスープ ジョア	ぎゅうにく とりにく 牛肉 鶏肉 ジョア	たまねぎ キャベツ レタス だいこん エリンギ みずな ブロッコリー にんじん	パン じゃがいも ドレッシング
11 (水)	ごはん 焼き肉風炒め ナムル かきたま汁	豚肉 たまご とうふ	キャベツ たけのこ しょうが もやし ニら ほうれんそう にんじん あおねぎ	こめ 米
12 (木)	ごはん あじの南蛮漬け 煮浸し 味噌汁	あじ 薄揚げ	キャベツ だいこん にんじん ピーマン こまつな	こめ 米 じゃがいも
13 (金)	カレーうどん 筑前煮 オレンジ	豚肉 とりにく うずら あつあ 鶏肉 鶏肉 薄揚げ 厚揚げ	しめじ ごぼう いんげん こんにゃく にんじん あおねぎ オレンジ	うどん じゃがいも
17 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き 金平れんこん 玉子スープ	とりにく 鶏肉 ハム たまご 卵	れんこん こんにゃく いんげん サニーレタス にんじん ほうれんそう	こめ 米
18 (水)	キムタクごはん 中華スープ ヨーグルト	豚肉 たまご 卵 ヨーグルト	はくさい だいこん エリンギ こまつな にんじん	こめ 米 とうもろこし
19 (木)	ごはん 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう 味噌汁	とりにく うずら 鶏肉 薄揚げ	しろねぎ ごぼう こんにゃく えのき いんげん にんじん あおねぎ	こめ 米
20 (金)	ごはん 豚カツ 酢の物 味噌汁	豚肉 たまご うずら 卵 薄揚げ わかめ	もやし きゅうり だいこん しめじ こまつな にんじん	こめ 米
23 (月)	ごはん ブルコギ風炒め ナムル トックスープ	豚肉 たまご 卵	にんじん キャベツ もやし だいこん しょうが にんにく ピーマン ブロッコリー あおねぎ	こめ 米 トック
24 (火)	ごはん さばの照り焼き 磯香和え けんちん汁	さば とりにく のり 鶏肉 海苔	えのき だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ほうれんそう あおねぎ	こめ 米
25 (水)	ごはん 麻婆豆腐 酢の物 ワンタンスープ 牛乳	とうふ 豚肉 ハム 牛乳	キャベツ きゅうり レタス しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん あおねぎ	こめ 米 ワンタン
26 (木)	ごはん 白身魚フライ 春雨サラダ 味噌汁	ホキ たまご うずら 卵 薄揚げ	きゅうり にんじん こまつな あおねぎ	こめ 米 春雨 マヨネーズ じゃがいも
27 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き グリーンサラダ わかめスープ	豚肉 とうふ わかめ	もやし しょうが キャベツ きゅうり ピーマン あおねぎ	こめ 米 ドレッシング
30 (月)	ごはん 唐揚げ 酢の物 豚汁	とりにく 豚肉 たまご 鶏肉 豚肉 卵 薄揚げ わかめ	もやし きゅうり だいこん しめじ にんじん あおねぎ	こめ 米

※物資等の都合により、献立が変更となる場合があります