令和3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		
		血や肉になる	からだの調子を整える	力や熱のもとになる
6（木）	鮭ごはん　筑前煮　酢の物	鮭　鶏肉　豆乳がんも わかめ　卵	にんじん　ごぼう いんげん　こんにゃく もやし　きゅうり	米
7（金）	ごはん　ホキの南蛮漬け　さっと煮 牛乳	ホキ　油揚げ　牛乳	たまねぎ　にんじん ピーマン　キャベツ	米
10（月）	ごはん　すき焼き風煮　胡麻和え	牛肉　油揚げ	たまねぎ　にんじん こんにゃく　しろねぎ ほうれんそう	米　麸
11（火）	キムタクごはん　ナムル　りんご	豚肉	はくさい　だいこん ほうれんそう　もやし にんじん　りんご	米
12（水）	ごはん　しぐれ煮　酢の物　牛乳	豚肉　わかめ　卵　牛乳	ごぼう　しょうが　もやし きゅうり　にんじん	米
13（木）	パン　白身魚のフライ　ソテー ポトフ	ホキ　卵　鶏肉	レタス　ほうれんそう にんじん　しめじ たまねぎ　ブロッコリー	黒糖パン　マヨネーズ じゃがいも
14（金）	ごはん　豚肉の生姜焼き　煮浸し 牛乳	豚肉　油揚げ　牛乳	たまねぎ　しょうが こまつな　にんじん	米
17（月）	ごはん　タンドリーチキン コールスロー	鶏肉	にんにく　しょうが キャベツ　レタス ミニトマト	米　とうもろこし
18（火）	ごはん　鰆の照り焼き　酢の物 牛乳	鰆　わかめ　卵　牛乳	アスパラガス　もやし きゅうり　にんじん	米
19（水）	ごはん　唐揚げ　グリーンサラダ 味噌汁	鶏肉	グリーンリーフ　みずな キャベツ　ミニトマト　だいこん ごぼう　にんじん　あおねぎ	米
20（木）	ごはん　ビーフン　中華炒め　牛乳	豚肉　卵　牛乳	たまねぎ　ピーマン にんじん　もやし ほうれんそう	米　ビーフン
21（金）	ごはん　厚揚げと豚肉の味噌炒め お浸し	豚肉　厚揚げ	にんじん　たけのこ パプリカ　あおねぎ しょうが　ほうれんそう	米
24（月）	ごはん　おろしハンバーグ 煮浸し	牛肉　豚肉　油揚げ	レタス　こまつな にんじん　だいこん	米
25（火）	ごはん　豚じゃがキムチ　ナムル 牛乳	豚肉　牛乳	たまねぎ　こんにゃく はくさい　ブロッコリー にんにく　しょうが	米　じゃがいも
26（水）	ごはん　イワシのおかか煮　酢の物 豚汁	イワシ　わかめ　卵 豚肉	もやし　きゅうり にんじん　だいこん こんにゃく　しろねぎ	米
27（木）	ごはん　鶏肉のハニーマスタード マカロニサラダ　胡麻酢和え	鶏肉	きゅうり　にんじん ブロッコリー	米　マカロニ マヨネーズ
28（金）	ごはん　じゃんじゃん豆腐 大根サラダ　牛乳	豚肉　豆乳がんも　牛乳	ほうれんそう　にんじん しろねぎ　たけのこ　みずな しょうが　だいこん	米
31（月）	ごはん　回鍋肉　磯香和え	豚肉　海苔	キャベツ　にんじん しろねぎ　ほうれんそう えのき	米

※　コロナウイルス感染症や物資等の都合により、献立が変更となる場合があります。