



# 令和3年度6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
1 (火)	ごはん すき焼き風煮 お浸し 味噌汁	牛肉 薄揚げ	たまねぎ にんじん あおねぎ こんにゃく しろねぎ ほうれんそう はくさい	こめ 米 麩
2 (水)	カレーライス 大根サラダ オレンジ 牛乳	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん みずな オレンジ	こめ 米 じゃがいも
3 (木)	ごはん さんまのおろしみぞれ 酢の物 団子汁	さんま 卵 わかめ	だいこん もやし きゅうり にんじん たまねぎ あおねぎ	こめ 米 団子
4 (金)	ごはん 焼き肉風炒め ナムル たまごスープ 牛乳	牛肉 卵 かまぼこ 牛乳	キャベツ たまねぎ ニラ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが あおねぎ	こめ 米
7 (月)	ごはん 鶏肉のチリソース 海藻サラダ 中華スープ	鶏肉 わかめ ツノマタ かまぼこ 木綿豆腐	たまねぎ にんにく レタス きくらげ こんにゃく しろねぎ	こめ 米 春雨
8 (火)	コーンごはん トンテキ風炒め グリーンサラダ しょうがスープ 牛乳	豚肉 牛乳	たまねぎ にんにく みずな グリーンリーフ キャベツ こまつな しめじ しょうが	こめ 米 とうもろこし
9 (水)	ごはん 鯖の西京焼き 酢の物 ばち汁	鯖 わかめ 卵 ちくわ 薄揚げ	もやし きゅうり にんじん あおねぎ	こめ 米 ばち
10 (木)	中華丼 だし巻き卵 ナムル 牛乳	豚肉 牛乳 卵	はくさい にんじん もやし たまねぎ しょうが ほうれんそう	こめ 米
11 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き 煮浸し 味噌汁	豚肉 薄揚げ ちくわ	たまねぎ しょうが こまつな にんじん はくさい	こめ 米
14 (月)	パン メンチカツ コールスロー ポトフ ジョア	豚肉 牛肉 鶏肉 ジョア	キャベツ レタス たまねぎ にんじん ブロッコリー	こめ 米 黒糖パン とうもろこし じゃがいも
15 (火)	ごはん イワシのおかか煮 酢の物 味噌汁	イワシ わかめ 卵 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん あおねぎ たまねぎ	こめ 米
17 (木)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 餃子スープ	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ にんにく しょうが ブロッコリー	こめ 米 餃子
18 (金)	牛丼 胡麻和え オレンジ 牛乳	牛肉 牛乳	たまねぎ こんにゃく しろねぎ ほうれんそう オレンジ	こめ 米
21 (月)	ごはん 豚じゃが お浸し 味噌汁 牛乳	豚肉 薄揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ	こめ 米 じゃがいも
22 (火)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな しめじ	こめ 米 じゃがいも とうもろこし マヨネーズ
23 (水)	ごはん カレイの煮つけ ひじきのサラダ 味噌汁	カレイ ひじき 薄揚げ	しょうが ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ あおねぎ	こめ 米 とうもろこし マヨネーズ じゃがいも
24 (木)	キムタクごはん ナムル りんご 牛乳	豚肉 牛乳	はくさい だいこん ほうれんそう もやし にんじん りんご	こめ 米
25 (金)	ごはん 豚カツ 金平ごぼう 味噌汁	豚肉 わかめ 薄揚げ	キャベツ ごぼう にんじん いんげん こんにゃく もやし	こめ 米
28 (月)	ごはん ブルコギ風炒め 磯香和え 春雨スープ	牛肉 のり たまご かまぼこ	にんじん ビーマン たまねぎ ほうれんそう えのき あおねぎ	こめ 米 春雨
29 (火)	ごはん ホキのマヨネーズ焼き 三杯酢和え 豚汁 牛乳	ホキ 豚肉 牛乳	ブロッコリー だいこん にんじん こんにゃく あおねぎ	こめ 米 マヨネーズ
30 (水)	ごはん タンドリーチキン 大根サラダ コンソメスープ	鶏肉	にんにく しょうが レタス だいこん ミニトマト たまねぎ にんじん こまつな	こめ 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