



令和3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		
		ち にく 血や肉になる	からだの調子を整える	ちから ねつ 力や熱のもとになる
1 (火)	ごはん すき焼き風煮 お浸し 味噌汁	ぎゅうにく うすあ 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 む 米 麩
2 (水)	カレーライス 大根サラダ オレンジ 牛乳	ぶたにく きゅうにゅう 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 ジャがいも
3 (木)	ごはん さんまのおろしみぞれ 酢の物 団子汁	さんま たまご 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 だんご 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	ぎゅうにく たまご 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	とりにく 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 ばるさめ 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	ぶたにく きゅうにゅう 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	さけ わかめ たまご 鯖 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	ぶたにく きゅうにゅう たまご 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	ぶたにく うすあ 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	ぶたにく きゅうにく とりにく 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	こくとう 黒糖パン とうもろこし ジャがいも
15 (火)	ごはん イワシのおかか煮 酢の物 味噌汁	いわし わかめ たまご 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	ぶたにく もめん 豆腐 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 ぎょうざ 米 餃子
18 (金)	牛丼 胡麻和え オレンジ 牛乳	ぎゅうにく きゅうにゅう 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	ぶたにく うすあ きゅうにゅう 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 ジャがいも
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	とりにく 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 ジャがいも 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	かれい ひじき うすあ 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 ジャがいも
24 (木)	キムタクごはん ナムル りんご 牛乳	ぶたにく きゅうにゅう 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	ぶたにく うすあ 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	ぎゅうにく のり たまご 牛肉 海苔 卵 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 ばるさめ 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	ほき ぶたにく きゅうにゅう 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	とりにく 鶏肉	にんにく しょうが レタス だいこん ミントマト 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