

令和7年度9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 | ちようしとどの 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 (月) | ごはん 唐揚げ グリーンサラダ しょうがスープ | とりにく うすあ 鶏肉 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 | こめ ドレッシング 油 |
| 2 (火) | パン ポークシチュー 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 マッシュルーム だいこん レタス むらさきキャベツ グリーンピース にんじん ブロッコリー オレンジ | パン じゃがいも ルウ ドレッシング |
| 3 (水) | ごはん 肉じゃが 胡麻和え 味噌汁 | ぶたにく うすあ 豚肉 薄揚げ わかめ | たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう | こめ じゃがいも |
| 4 (木) | ごはん あじの南蛮漬け 蒸し鶏サラダ 味噌汁 | あじ とりにく うすあ あじ 鶏肉 薄揚げ | たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ピーマン あおねぎ | こめ じゃがいも ドレッシング 油 |
| 5 (金) | ごはん 八宝菜 焼売 春雨サラダ | ぶたにく いか うすららん 豚肉 いか うすら卵 | たまねぎ はくさい きくらげ きゅうり にんじん チンゲンサイ | こめ 米 はるさめ |
| 8 (月) | ごはん 焼きビーフン 厚焼たまご わかめスープ | ぶたにく なまごとうふ 豚肉 卵 豆腐 わかめ | キャベツ もやし きくらげ にんじん ピーマン あおねぎ | こめ 米 ビーフン |
| 9 (火) | ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 中華スープ | ぎゅうにくぶたにく 牛肉 豚肉 ベーコン | きゅうり グリーンリーフ にんじん こまつな | こめ 米 マカロニ とうもろこし マヨネーズ |
| 10 (水) | ごはん 焼き肉風炒め 磯香和え かきたま汁 | ぶたにく なまごとうふ 豚肉 卵 豆腐 のり | たまねぎ キャベツ えのき しょうが にんじん ニラ ほうれんそう あおねぎ | こめ 米 |
| 11 (木) | ちゃんぽん風ラーメン 春巻き 小松菜とたくあんの炒め物 | ぶたにく いか うすららん 豚肉 いか うすら卵 牛乳 | キャベツ もやし だいこん にんじん こまつな | ちゅうかめん 中華麺 とうもろこし |
| 12 (金) | ごはん さばの照り焼き 枝豆サラダ 豚汁 | さば ぶたにく うすあ さば 豚肉 薄揚げ ひじき | ごぼう えだまめ たまねぎ キャベツ しょうが にんじん あおねぎ | こめ 米 とうもろこし マヨネーズ |
| 16 (火) | ごはん オイスターソース炒め 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 | ぶたにく とりにく うすあ 豚肉 鶏肉 薄揚げ | キャベツ たけのこ だいこん にんじん ピーマン あおねぎ かぼちゃ | こめ 米 |
| 17 (水) | キムタクごはん 中華スープ ヨーグルト | ぶたにく なまご 豚肉 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 |
| 18 (木) | ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し しょうがスープ | さわら | だいこん しめじ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ | こめ 米 |
| 19 (金) | ごはん 回鍋肉 ポテトサラダ わかめスープ | ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 わかめ | キャベツ たまねぎ グリーンピース にんじん あおねぎ | こめ 米 じゃがいも とうもろこし マヨネーズ |
| 22 (月) | ごはん ささみカツ&メンチカツ ナポリタン 味噌汁 牛乳 | とりにく ぶたにく うすあ 鶏肉 豚肉 薄揚げ 牛乳 | たまねぎ だいこん にんじん ピーマン ほうれんそう | こめ 米 スパゲティ 油 |
| 24 (水) | ごはん カレイの煮つけ きんぴられんこん 肉団子スープ | カレイ とりにく カレイ 鶏肉 | れんこん キャベツ しょうが ごぼう しめじ こんにゃく にんじん いんげん | こめ 米 |
| 25 (木) | ごはん ブルコギ風炒め ナムル トックスープ | ぶたにく きゅうにく なまご 豚肉 牛肉 卵 | だいこん たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー にんじん ピーマン あおねぎ | こめ 米 トック |
| 26 (金) | ごはん 鶏肉のチリソース マスタード和え コンソメスープ | とりにく 鶏肉 | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ しめじ にんじん ブロッコリー | こめ 米 マヨネーズ 油 |
| 29 (月) | ごはん 冷しゃぶサラダ 厚焼き卵 味噌汁 | ぶたにく なまご うすあ 豚肉 卵 薄揚げ | レタス むらさきキャベツ きゅうり だいこん しめじ こまつな にんじん | こめ 米 じゃがいも |
| 30 (火) | ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ だんご汁 | とりにく なまご うすあ 鶏肉 卵 薄揚げ | サニーレタス きゅうり だいこん キャベツ にんじん あおねぎ | こめ 米 マヨネーズ |

※物資等の都合により、献立が変更となる場合があります。