



令和7年度10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		
		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
1 (水)	ごはん 白身魚フライ&野菜コロッケ 甘酢サラダ コンソメスープ	たら ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しめじ にんじん パプリカ ほうれんそう	こめ じゃがいも 油
2 (木)	ごはん 赤魚の煮つけ ポテトサラダ 味噌汁	あかうお 赤魚 ロースハム 鶏肉	きゅうり だいこん しめじ しょうが こまつな にんじん	こめ じゃがいも とうもろこし マヨネーズ
3 (金)	ごはん おろしハンバーグ 春巻き わかめスープ シュース	ぶたにく 豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐 わかめ	だいこん サニーレタス たけのこ れんこん キャベツ しいたけ あおねぎ にんじん	こめ 春雨
6 (月)	ごはん 照り焼きつくねハンバーグ ゆかり和え 味噌汁	とりにく 鶏肉 薄揚げ	はくさい だいこん ゆかり ほうれんそう にんじん こまつな	こめ 米
7 (火)	パン コロッケ コールスロー コンソメスープ 牛乳	ぎゅうにく 牛肉 ベーコン 牛乳	キャベツ だいこん エリンギ にんじん ブロッコリー	パン じゃがいも 油 とうもろこし ドレッシング
8 (水)	ごはん 回鍋肉 ツナの酢の物 肉団子スープ	ぶたにく 豚肉 鶏肉 卵 ツナ	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん しめじ にんじん ほうれんそう	こめ 春雨
9 (木)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 南瓜サラダ 味噌汁	とりにく 鶏肉 薄揚げ	たまねぎ きゅうり だいこん かぼちゃ にんじん あおねぎ	こめ 米 マヨネーズ
10 (金)	ごはん ホキの甘酢あんかけ お蒸し鶏サラダ たまごスープ	ホキ 鶏肉 卵 豆腐	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ビーマン あおねぎ	こめ 米 ドレッシング 油
14 (火)	ごはん タンドリーチキン コールスロー コンソメスープ	とりにく 鶏肉	キャベツ だいこん たまねぎ しめじ しょうが にんにく にんじん ほうれんそう	こめ 米 ドレッシング
15 (水)	ごはん 鮭のレモンソース だいこん 大根サラダ 味噌汁	さけ 薄揚げ	だいこん レタス 紫キャベツ はくさい ごぼう にんじん あおねぎ	こめ 米 ドレッシング 油
16 (木)	中華丼 ナムル オレンジ ジョア	ぶたにく 豚肉 いか うずら卵 ジョア	はくさい もやし たまねぎ きくらげ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー オレンジ	こめ 米
17 (金)	ごはん オイスターソース炒め 胡麻和え かきたま汁	ぶたにく 豚肉 鶏肉 卵	キャベツ もやし たまねぎ しめじ しょうが にんじん ビーマン ほうれんそう あおねぎ	こめ 米
20 (月)	ごはん 豚大根 酢の物 味噌汁	ぶたにく 豚肉 鶏肉 卵 わかめ 薄揚げ	だいこん もやし きゅうり はくさい ごぼう しょうが にんじん あおねぎ	こめ 米
21 (火)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード ツナサラダ きのこスープ 牛乳	とりにく 鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	キャベツ しめじ えのき にんじん パプリカ あおねぎ	こめ 米 ドレッシング
22 (水)	ごはん あじフライ&メンチカツ サラダ 豆乳味噌汁	あじ 牛肉 豚肉 豆乳	たまねぎ キャベツ レタス だいこん ごぼう にんじん あおねぎ	こめ 米 ドレッシング 油
23 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き 煮浸し けんちん汁	ぶたにく 豚肉 薄揚げ	たまねぎ さといも だいこん ごぼう しょうが にんじん こまつな グリーンピース	こめ 米
24 (金)	かき揚げうどん 里芋と鶏肉の煮物 厚焼たまご ヨーグルト	とりにく 鶏肉 卵 ヨーグルト	たまねぎ さといも ごぼう こんにゃく しょうが にんじん こまつな あおねぎ	うどん 油
27 (月)	カレーライス ナムル オレンジ 牛乳	ぎゅうにく 牛肉 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー オレンジ	こめ 米 じゃがいも ルウ
28 (火)	ごはん 筑前煮 さんばいす 三杯酢和え 味噌汁	とりにく 鶏肉 がんもどき	ごぼう グリーンピース こんにゃく だいこん さといも にんじん あおねぎ	こめ 米 麩
29 (水)	ごはん チキンカツ マカロニサラダ さつまいもの味噌汁	とりにく 鶏肉 薄揚げ	きゅうり だいこん はくさい にんじん あおねぎ	こめ 米 マカロニ さつまいも 油
30 (木)	ごはん 焼き肉風炒め 磯香和え たまごスープ	ぎゅうにく 牛肉 卵 豆腐 のり	キャベツ たまねぎ もやし えのき にんじん ニラ ほうれんそう あおねぎ	こめ 米
31 (金)	ごはん 豚じゃがキムチ お浸し 味噌汁	ぶたにく 豚肉 薄揚げ わかめ	たまねぎ キャベツ はくさい こんにゃく だいこん にんじん ほうれんそう 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