



令和7年度11月予定献立表

県立湊川高等学校

ひ 日づけ	こんだて 献立名	おもな ざいりょう		
		ほね にく 骨や肉になる	ちようしととの からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
4 (火)	パン クリームシチュー コールスロー オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんじん ブロッコリー オレンジ	パン じゃがいも とうもろこし
5 (水)	ごはん さけ 鮭のトマト煮 お 蒸し鶏サラダ みそ 味噌汁	まけ 鮭 とりにく 鶏肉 うすあ 薄揚げ	たまねぎ キャベツ はくさい ごぼう にんにく しめじ トマト ピーマン アスパラガス あおねぎ	こめ 米 ドレッシング
6 (木)	ごはん からあ 唐揚げ グリーンサラダ しょう しょうがスープ	とりにく 鶏肉	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ しょうが しょうが にんにく にんじん とうもよう	こめ 米 あぶら 油
10 (月)	ごはん とりにく 鶏肉の味噌焼き いそか 磯香和え みそ 味噌汁	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 のり	たまねぎ はくさい れんこん だいこん しめじ こまつな にんじん ほうれんそう	こめ 米
11 (火)	ごはん さわら たつた あ 鰯の竜田揚げ風 スパゲティサラダ どさんこ どんこ汁	まわら 鰯 ぶたにく 豚肉	きゅうり もやし たまねぎ にんにく しょうが しょうが にんじん あおねぎ	こめ 米 じゃがいも スパゲティ とうもろこし あぶら 油 バター
12 (水)	ごはん にく 肉だんごの甘酢あんかけ マカロニツナサラダ ワンタンスープ	にく 肉だんご ツナ	たまねぎ グリーンピース えのき にんじん ピーマン チンゲンサイ ニラ パイン	こめ 米 マカロニ ワンタン マヨネーズ
13 (木)	そばめし かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉 とうふ 豆腐 たまご 卵 ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ だいこん にんにく しょうが あおねぎ	こめ 米 ちゅうかめん 中華麺
14 (金)	ごはん おろしハンバーグ ポテトサラダ みそ 味噌汁	ぶたにく 豚肉 ぎゅうにく 牛肉 うすあ ハム 薄揚げ	だいこん グリーンリーフ きゅうり キャベツ ごぼう 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
17 (月)	ごはん にく 肉じゃが ごま あ 胡麻和え かきたま 汁	ぶたにく 豚肉 ぎゅうにく 牛肉 とうふ 豆腐 たまご 卵 ひじき	たまねぎ えのき はくさい しょうが こんにやく こんにやく にんじん ほうれんそう あおねぎ	こめ 米 じゃがいも
18 (火)	ごはん なんばんづ あじの南蛮漬 グリーンサラダ きむち 味噌汁	あじ ぶたにく 豚肉	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん はくさい にんじん ピーマン あおねぎ	こめ 米 あぶら 油
19 (水)	みそ 味噌ラーメン にびた 煮浸し シュウマイ	ぶたにく 豚肉 あつあ 厚揚げ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん あおねぎ こまつな	ちゅうかめん 中華麺 とうもろこし
20 (木)	ごはん て 照り焼きチキン えだまめ 枝豆サラダ しょうが しょうがスープ	とりにく 鶏肉 ひじき	ごぼう えだまめ だいこん しめじ しょうが しょうが にんじん チンゲンサイ	こめ 米 とうもろこし マヨネーズ
21 (金)	ごはん どん 豚カツ なんきん 南瓜サラダ みそ 味噌汁	ぶたにく 豚肉 うすあ 薄揚げ	きゅうり はくさい しめじ にんじん かぼちゃ	こめ 米 じゃがいも あぶら 油 マヨネーズ
25 (火)	ごはん やさい ささみカツ&野菜コロッケ だいこん 大根サラダ クリームスープ	とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ だいこん レタス 紫キャベツ キャベツ エリンギ にんじん	こめ 米 あぶら 油
26 (水)	ごはん ぶただいこん 豚大根 きんぴらごぼう みそ 味噌汁	ぶたにく 豚肉 わかめ わかめ うすあ 薄揚げ	だいこん ごぼう こんにやく こんにやく はくさい しょうが しょうが しめじ にんじん いんげん	こめ 米
27 (木)	ごはん カレイの煮つけ す 酢の物 かすね 粕汁	カレイ ぶたにく 豚肉 たまご 卵	もやし きゅうり ごぼう こんにやく こんにやく しょうが しょうが にんじん あおねぎ	こめ 米 さといも
28 (金)	ごはん ふういた ブルコギ風炒め あつあ 厚焼き卵 ちゅうか 中華スープ	ぶたにく 豚肉 たまご 卵	たまねぎ だいこん しょうが しょうが エリンギ にんじん ピーマン こまつな	こめ 米 とうもろこし

※ぶつしとう 物資等の都合により、つごう 献立がこんだて 変更となる場合があります