

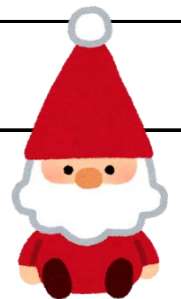


令和7年度12月予定献立表

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 ちょうし ととの 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 さばの ^{だつた あ ふう} 竜揚げ風 酢 ^{す もの} の物 ^{けんちん} 汁	さば とりにく たまご 鶏肉 卵 わかめ	もやし きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しょうが にんにく にんじん あおねぎ	こめ あぶら 米 油
2 (火)	パン ポークシチュー グリーンサラダ オレンジ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	豚肉 ^{ぶたにく} きゅうにゅう 牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	パン じゃがいも ルウ ドレッシング
3 (水)	ごはん 白身魚 ^{しろみ ぎかな} フライ&メンチカツ だいこん ^{だいこん} 大根 ^{みそしる} サラダ 味噌汁	ホキ ^{ぎゅうにくうすあ} 牛肉 薄揚げ わかめ	たまねぎ だいこん みすな むらさきキャベツ はくさい ごぼう にんじん	こめ あぶら 米 油 ドレッシング
4 (木)	ちゅうかどん ^{ちゅうかどん} 中華丼 ^{しょうが} しょうがスープ ヨーグルト	豚肉 ^{ぶたにく} うすら卵 ^{たまご} いか ヨーグルト	はくさい もやし たまねぎ きくらげ だいこん しめじ しょうが にんじん こまつな	こめ 米
5 (金)	ごはん タンドリーチキン あます ^{あます} 甘酢 ^{みそしる} サラダ かきたま汁	とりにく ^{ぶたにく} 豚肉 ^{たまご} 卵	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが にんじん パプリカ あおねぎ	こめ 米
8 (月)	ごはん ほういーるー ^{ほういーるー} 回鍋肉 ポテトサラダ わかめスープ	豚肉 ^{ぶたにく} とうふ ^{とうふ} わかめ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん グリーンピース ピーマン あおねぎ	こめ とうもろこし マヨネーズ
9 (火)	しっぽくうどん ひた ^{ひた} お浸し みかん	とりにく ^{あつあ} 鶏肉 厚揚げ	だいこん こんにゃく みかん にんじん こまつな あおねぎ	うどん
10 (水)	ごはん や ^や 焼 ^{にくふういた} き肉風炒め はるさめ ^{はるさめ} 春雨 ^{とんじる} サラダ 豚汁	ぎゅうにく ^{ぶたにく} 牛肉 豚肉 ^{うすあ} ハム 薄揚げ	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう にんじん ニラ	こめ はるさめ 米 春雨 マヨネーズ
11 (木)	チキンライス コンソメスープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	とりにく ^{たまご} 鶏肉 卵 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	たまねぎ にんにく だいこん エリンギ にんじん グリンピース	こめ とうもろこし 米
12 (金)	ごはん いかフライ&コーンコロッケ ナムル クリームスープ	いか とりにく ^{ぎゅうにゅう} 鶏肉 牛乳	キャベツ だいこん しめじ しょうが にんにく ブロッコリー にんじん	こめ あぶら 米 油 とうもろこし
24 (火)	ごはん あ ^あ 揚げ ^{どり} 鶏のチリソースがけ いそか ^{いそか} あ ^あ 磯香 ^{ちゅうか} 和え 中華スープ	とりにく ^{たまご} 鶏肉 卵 ^{うすあ} 薄揚げ わかめ のり	たまねぎ はくさい えのき エリンギ にんにく にんじん ほうれんそう	こめ あぶら 米 油

※物資等の都合により、献立が変更となる場合があります



〈給食だより〉

朝と夜の冷え込みが厳しくなってきました。皆さん、体調は崩していませんか？ 寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。

これらの感染症を予防するには、正しい手洗いをすることが大切です。正しい手洗いの方法については、食堂の手洗い場に掲示しています。今一度確認し、感染症から身を守り、元気に冬を乗り切りましょう！

