



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	ちょし からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもととなる
1 (月)	ごはん さばの竜田揚げ風 すきの物 けんちん汁	さば 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 牛乳	豚肉 牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	パン ジャガイモ ルウ ドレッシング
3 (水)	ごはん 白身魚フライ&メンチカツ 大根サラダ 味噌汁	ホキ 牛肉 薄揚げ わかめ	たまねぎ だいこん みずな 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)	中華丼 しょうがスープ ヨーグルト	豚肉 うずら卵 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 甘酢サラダ かきたま汁	とりにく 豚肉 卵	キャベツ きゅうり たまねぎ ににく バブリカ にんじん あおねぎ	こめ 米
8 (月)	ごはん 回鍋肉 ポテトサラダ わかめスープ	豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ピーマン あおねぎ	こめ とうもろこし マヨネーズ
9 (火)	しつぽくうどん お浸し みかん	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 焼き肉風炒め 春雨サラダ 豚汁	牛肉 豚肉 ハム 薄揚げ	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ニラ ごぼう	こめ 春雨 マヨネーズ
11 (木)	チキンライス コンソメスープ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	たまねぎ ににく 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
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 鶏肉 牛乳	キャベツ だいこん しめじ しょうが ににく プロッコリー にんじん	こめ あぶら 米油 とうもろこし
24 (火)	ごはん 揚げ鶏のチリソースかけ 磯香和え 中華スープ	鶏肉 卵 薄揚げ わかめ のり	たまねぎ はくさい えのき エリンギ ににく 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、正しい手洗いを行うことが大切です。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！

