


令和7年度1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	からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもととなる	
8 (木)	ごはん <small>とりにく</small> 鶏肉のバーベキューソース <small>たまねぎ</small> 卵焼き <small>ちゅうか</small> 中華スープ	とりにく 鶏肉 卵	たまねぎ だいこん エリンギ にんじん こまつな	こめ 米 とうもろこし	
9 (金)	カレーうどん <small>ちくせんに</small> 筑前煮 みかん	豚肉 <small>とんにく</small> 鶏肉 <small>うすあ</small> 薄揚げ <small>がんもどき</small>	たまねぎ にんじん あおねぎ こんにゃく りんご	うどん じゃがいも	
13 (火)	パン クリームシチュー <small>だいこん</small> 大根サラダ みかん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	とりにく 鶏肉 牛乳	たまねぎ だいこん 紫キャベツ レタス にんじん マッシュルーム プロッコリー みかん	パン じゃがいも ドレッシング	
14 (水)	ごはん あじフライ <small>にくだんご</small> ポテトサラダ 肉団子スープ	あじ <small>とりにく</small> 鶏肉	きゅうり だいこん しめじ にんじん チンゲンサイ	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも とうもろこし マヨネーズ	
15 (木)	キムタクごはん <small>ちゅうか</small> 中華スープ ジョア	豚肉 <small>とんにく</small> 卵 ジョア	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	
16 (金)	ごはん <small>あます</small> ホキの甘酢あんかけ <small>こまあ</small> 胡麻和え <small>とうにゅうみぞしる</small> 豆乳味噌汁	ホキ <small>とんにく</small> 豚肉 <small>とうにゅう</small> 豆乳	たまねぎ もやし だいこん にんにく しょうが バブリカ にんじん あおねぎ ほうれんそう	こめ 米 あぶら 油	
19 (月)	ごはん <small>や</small> 焼き肉風炒め <small>いそかあ</small> 磯香和え <small>みぞしる</small> 味噌汁	牛肉 <small>ぎゅうにく</small> のり 海苔 わかめ	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん にんじん ニラ ほうれんそう えのき	こめ 米	
20 (火)	しょうゆ 醤油ラーメン <small>はるま</small> 春巻き	豚肉 <small>とんにく</small> 鶏肉	たまねぎ キャベツ もやし だけのこ きくらげ にんじん あおねぎ ニラ	ちゅうかめん 中華麺 はるさめ あぶら	
21 (水)	ごはん 麻婆豆腐 コールスロー ショウガスープ	豆腐 <small>とうふ</small> 豚肉 <small>とんにく</small> ベーコン	たまねぎ キャベツ はくさい しいたけ にんにく しょうが にんじん あおねぎ	こめ 米 とうもろこし じゃがいも	
22 (木)	ごはん <small>とりにく</small> 鶏肉の照り焼き <small>かすじる</small> サラダ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	とりにく 鶏肉 <small>とんにく</small> 牛乳	キャベツ <small>ぎゅうり</small> はくさい にんじん パブリカ あおねぎ	こめ 米 さといも ドレッシング	
23 (金)	ごはん <small>あかうお</small> 赤魚の煮つけ <small>きんぴら</small> れんこん どさんこ汁	赤魚 <small>あかうお</small> 豚肉	れんこん こんにゃく もやし たまねぎ しょうが にんにく にんじん あおねぎ	こめ 米 じゃがいも とうもろこし	
26 (月)	ごはん <small>さけ</small> 鮭のトマト煮 <small>みぞしる</small> マカロニサラダ キムチ味噌汁	鮭 <small>さけ</small> 豚肉	たまねぎ <small>きゅうり</small> はくさい だいこん しめじ にんじん ピーマン トマト あおねぎ	こめ 米 マカロニ	
27 (火)	ごはん <small>からあ</small> 唐揚げ <small>いろど</small> 彩りサラダ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 コンソメスープ	鶏肉 <small>とりにく</small> 牛乳	キャベツ <small>だいこん</small> しめじ しょうが <small>こまつな</small> にんじん バブリカ アスパラガス	こめ 米 あぶら	
29 (木)	ごはん <small>ぶたにく</small> 豚肉の生姜焼き <small>はるさめ</small> 春雨サラダ <small>じる</small> さつま汁	豚肉 <small>とんにく</small> 鶏肉 <small>たまご</small>	たまねぎ <small>きゅうり</small> だいこん しょうが <small>にんじん</small> あおねぎ	こめ 春雨 はるさめ さといも	
30 (金)	ごはん <small>や</small> 焼きビーフン <small>しゅうまい</small> 焼壳 <small>じる</small> かきたま汁	豚肉 <small>とんにく</small> 卵	キャベツ <small>もやし</small> だいこん しょうが <small>きくらげ</small> にんじん ピーマン <small>あおねぎ</small>	こめ ビーフン	

※物資等の都合のより、献立が変更となる場合があります

きゅうしょく
<給食だより>

あけましておめでとうございます。本年も湊川高校の学校給食をよろしくお願ひします。

こんげつ きゅうしょく ていきょう しるもの しょうかい
今月は給食で提供する汁物を紹介します。

- みぞれ汁…すりおろした大根の白さと様子を、冬場の空から降る「みぞれ」に見立てている。
- どさんこ汁…北海道の郷土料理。じゃがいも、にんじん、とうもろこしなどの名産品を使用。
- さつま汁…鶏肉を使った真沢山の味噌汁。鹿児島県（薩摩）を代表する郷土料理。

