



令和7年度1月予定献立表



県立湊川高等学校

ひ 白づけ	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 力や熱のもとになる
8 (木)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース たまご 中華スープ	とりにく たまご 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 とうもろこし
9 (金)	カレーうどん 筑前煮 みかん	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉 うすあげ がんもどき	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 だいこん 大根サラダ みかん 牛乳	とりにく きゅうにゅう 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 ブロッコリー 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 ポテトサラダ 肉団子スープ	あじ とりにく 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 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 ちゅうか 中華スープ ショア	ぶたにく たまご 豚肉 卵 ショア	はくさい だいこん エリンギ こまつな にんじん	こめ とうもろこし
16 (金)	ごはん ホキの甘酢あんかけ ごまあ 胡麻和え とうにゅうみそしる 豆乳味噌汁	ホキ ぶたにく とうにゅう 豚肉 豆乳	たまねぎ もやし だいこん にんにく しょうが パプリカ にんじん あおねぎ ほうれんそう	こめ あぶら 油
19 (月)	ごはん やきにくふういた 焼き肉風味炒め いそか あ 磯香和え みそしる 味噌汁	ぎゅうにく のり 牛肉 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 ラーメン はるまき 醤油ラーメン 春巻き	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ もやし だいこん 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 油
21 (水)	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 コールスロー しょうがスープ	とうふ ぶたにく パーコン 豆腐 豚肉 パーコン	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 とうもろこし じゃがいも
22 (木)	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き かすじろ 粕汁 ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく ぶたにく きゅうにゅう 鶏肉 豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり はくさい にんじん パプリカ あおねぎ	こめ さといも ドレッシング
23 (金)	ごはん あかうお に 赤魚の煮つけ きんぴられんこん どさんこ汁	あかうお ぶたにく 赤魚 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 じゃがいも とうもろこし
26 (月)	ごはん さけ に 鮭のトマト煮 マカロニサラダ キムチ味噌汁	さけ ぶたにく 鮭 豚肉	たまねぎ きゅうり 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 マカロニ
27 (火)	ごはん からあ 唐揚げ いろど 彩りサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく きゅうにゅう 鶏肉 牛乳	キャベツ だいこん しめじ しょうが にんにく にんじん こまつな パプリカ アスパラガス	こめ あぶら 油
29 (木)	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き はるさめ 春雨サラダ さつま汁	ぶたにく とりにく たまご 豚肉 鶏肉 卵	たまねぎ きゅうり だいこん しょうが にんじん あおねぎ	こめ はるさめ さといも 春雨 里芋
30 (金)	ごはん や 焼きビーフン しゅうまい 焼売 かきたま汁	ぶたにく たまご 豚肉 卵	キャベツ もやし だいこん しょうが きくらげ にんじん ピーマン あおねぎ	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

〈給食日より〉

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いいたします。

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…鶏肉を使った具沢山の味噌汁。鹿児島県（薩摩）を代表する郷土料理。

