

令和8年度 5月予定献立表

県立湊川高等学校



ひ 日づけ	 <small>こんだてめい</small> 献立名	おもなざいりょう		
		<small>ほね</small> <small>にく</small> 骨や肉になる	からだの調子を整える	<small>ちから</small> <small>ねつ</small> 力や熱のもとになる
1 金	ごはん <small>まいぼーどうふ</small> 麻婆豆腐 <small>あ</small> ごま和え <small>みそ</small> みそ汁	<small>とうふ</small> <small>ぶた</small> <small>にく</small> もめん豆腐 ぶたにく あぶらあげ	チンゲンサイ <small>にんじん</small> しいたけ <small>ほうれんそう</small> もやし <small>キャベツ</small> <small>ねぎ</small>	ごはん <small>じゃがいも</small>
7 木	ごはん さわらのレモンソース かぼちゃサラダ <small>けんちん</small> 汁	さわら <small>とり</small> <small>にく</small>	かぼちゃ <small>きゅうり</small> <small>にんじん</small> だいこん <small>グリーンピース</small>	ごはん <small>さといも</small>
8 金	ごはん <small>かういた</small> <small>に</small> トンテキ風炒め 煮びたし コンソメスープ	ぶたにく <small>あぶら</small> <small>あげ</small>	もやし <small>こまつな</small> <small>にんじん</small> しめじ <small>ブロッコリー</small>	ごはん <small>じゃがいも</small>
11 月	そばめし わかめスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	ぶたにく <small>たまご</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	キャベツ <small>ねぎ</small> <small>わかめ</small> だいこん <small>レタス</small> チンゲンサイ	ごはん <small>めん</small>
12 火	パン チキンカツ <small>あ</small> ごま和え クリームスープ	とり <small>にく</small>	ほうれんそう <small>もやし</small> にんじん <small>たまねぎ</small> <small>コーン</small>	パン <small>じゃがいも</small> <small>あぶら</small> 油
13 水	ごはん サバの味噌煮 <small>みそ</small> マカロニサラダ <small>みそ</small> 汁	サバ <small>もめん</small> <small>とうふ</small> 豆腐 ぶたにく	きゅうり <small>にんじん</small> <small>れんこん</small> ほうれんそう <small>だいこん</small>	ごはん <small>マカロニ</small>
14 木	ごはん おろしハンバーグ <small>だいこん</small> 大根サラダ しょうがスープ	ハンバーグ	だいこん <small>サニーレタス</small> <small>レタス</small> キャベツ <small>にんじん</small> <small>チンゲンサイ</small> エリンギ	ごはん
15 金	ちゃんぽん風ラーメン ナムル <small>あつや</small> <small>たまご</small> 厚焼き玉子	ぶたにく <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>たまご</small>	キャベツ <small>もやし</small> <small>にんじん</small> コーン <small>ブロッコリー</small>	めん
18 月	ごはん <small>とり</small> <small>にく</small> の照り焼き コールスロー <small>みそ</small> 汁	とり <small>にく</small> <small>あぶら</small> <small>あげ</small>	サニーレタス <small>キャベツ</small> コーン <small>パプリカ</small> <small>こまつな</small> だいこん <small>にんじん</small>	ごはん
19 火	ごはん <small>豚</small> <small>だいこん</small> きんぴらレンコン <small>ちゅうか</small> 中華スープ	ぶた <small>にく</small>	だいこん <small>れんこん</small> <small>にんじん</small> いんげん <small>タマネギ</small> <small>しめじ</small> えのき	ごはん <small>コンニャク</small>
20 水	ごはん アジフライ <small>酢</small> の物 <small>かす</small> 汁	アジ <small>ぶた</small> <small>にく</small>	きゅうり <small>にんじん</small> <small>もやし</small> わかめ <small>たまねぎ</small> <small>あおねぎ</small>	ごはん <small>はるさめ</small> <small>さといも</small> <small>こんにゃく</small>
21 木	ごはん <small>野菜</small> 炒め <small>む</small> 蒸し鶏 <small>どり</small> サラダ <small>か</small> きたま汁	ぶた <small>にく</small> <small>とり</small> <small>にく</small> <small>たまご</small>	キャベツ <small>もやし</small> <small>ピーマン</small> <small>に</small> にんじん <small>きくらげ</small> <small>レタス</small> みずな <small>ほうれんそう</small> <small>えのき</small>	ごはん
22 金	ごはん <small>唐</small> 揚げ <small>コー</small> ルスロー <small>ちゅうか</small> 中華スープ	とり <small>にく</small> <small>たまご</small>	キャベツ <small>きゅうり</small> <small>にんじん</small> こまつな <small>だいこん</small> <small>エリンギ</small> コーン	ごはん
25 月	ごはん <small>焼</small> <small>にく</small> <small>ふう</small> 炒め <small>な</small> ポリタン コンソメスープ	ぶた <small>にく</small>	キャベツ <small>にんじん</small> <small>にら</small> たまねぎ <small>ピーマン</small> <small>だいこん</small> しめじ	ごはん <small>スパゲティ</small>
26 火	ごはん <small>冷</small> しゃぶ <small>も</small> やしの和え物 <small>と</small> 豆 <small>う</small> <small>に</small> <small>ゅう</small> <small>し</small> 乳みそ汁	ぶた <small>にく</small> <small>たまご</small>	レタス <small>キャベツ</small> <small>きゅうり</small> だいこん <small>にんじん</small> <small>たまねぎ</small> あおねぎ <small>もやし</small>	ごはん
27 水	ごはん <small>鮭</small> のみそマヨ焼き <small>お</small> 浸し <small>ちゅうか</small> 中華スープ	さけ <small>ぎゅう</small> <small>にく</small> <small>あぶら</small> <small>あげ</small> たまご	こまつな <small>にんじん</small> <small>だいこん</small> たまねぎ <small>あおねぎ</small>	ごはん
28 木	カレーライス フライドポテト ミニトマト <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	ぎゅう <small>にく</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	なす <small>にんじん</small> <small>トマト</small>	ごはん <small>じゃがいも</small>
29 金	ごはん <small>白</small> 身フライ & コロッケ マスタード和え <small>コン</small> ソメスープ	さかな <small>とり</small> <small>にく</small>	ブロッコリー <small>だいこん</small> にんじん <small>エリンギ</small>	ごはん <small>じゃがいも</small>

※物資等の都合により、献立が変更となる場合があります。

<給食たより>

しんねんど はじ 新年度が始まって1か月がたち、
がっこう しゅうかん 学校がある習慣にまだ、
から だ からだが追いついていないかもしれません。

そんなときこそ、よく食べ、よく休んで、好きなことに力を注げる身体をつくってください！

こんげつ きゅうしよく 今月も給食を食べる姿をみせてください！！
まち 待ってます！

