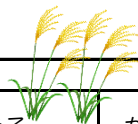




令和8年度 9月予定献立表

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	ちようし とどの からだの調子を整える	ちから ねつ 力や熱のもとになる
1 火	ごはん からあげ だいこん とんじる 唐揚げ 大根サラダ 豚汁	とりにく ぶたにく	だいこん レタス キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	ごはん ジャがいも
2 水	ごはん おろしハンバーグ ポテトサラダ たまごスープ	ぶたにく たまご	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ あおねぎ	ごはん ジャがいも
3 木	ごはん サバの竜田揚げ 蒸し鶏のサラダ キムチみそ汁	さば とりにく とうふ	レタス みすな にんじん キムチ たまねぎ だいこん	ごはん 
4 金	ごはん 冷しゃぶ きんぴらレンコン さつま汁	ぶたにく とりにく とうふ	レタス キャベツ きゅうり にんじん いんげん だいこん	ごはん サツマイモ こんにゃく
7 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ツナサラダ モズクのみそ汁	とりにく ツナ とうふ	サニーレタス キャベツ にんじん たまねぎ こまつな もずく	ごはん 
8 火	ごはん サバのみそ煮 塩昆布和え だんご汁	さば ぶたにく とりにく とうふ	きゃべつ もやし にんじん こんぶ だいこん たまねぎ	ごはん ごま
9 水	黒糖こっぺ チキンカツ 彩りサラダ ビーフシチュー	とりにく きゅうにく	アスパラ パプリカ キャベツ レタス たまねぎ にんじん グリーンピース	パン ジャがいも
10 木	カレーライス コーンサラダ ジョア フライドポテト&ミニトマト	ぶたにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ アスパラ コーン ミニトマト	ごはん ジャがいも ジョア
11 金	おろしうどん 厚焼き玉子 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮	ぶたにく たまご とりにく とうふ	わかめ ミニトマト のり かぼちゃ たまねぎ いんげん	うどん ごま
14 月	ごはん 麻婆豆腐 スパゲティサラダ わかめスープ	とうふ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん しいたけ たまねぎ わかめ ピーマン えりんぎ あおねぎ	ごはん パスタ
15 火	ごはん 春巻き 切り干し大根 かきたま汁	ぶたにく たまご	にんじん ピーマン ほうれんそう えのき しめじ たまねぎ	ごはん こんにゃく
16 水	ごはん 豚の生姜焼き 中華スープ 焼売&ブロッコリー	ぶたにく	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん エリンギ ブロッコリー	ごはん
17 木	ごはん 八宝菜 揚げギョウザ キノコスープ	たまご ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ えりんぎ はくさい しいたけ チンゲンサイ	ごはん 
18 金	やめし しょうがスープ ヤクルト 焼き飯	ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん あおねぎ	ごはん
24 木	きつねうどん 肉みそ炒め コロッケ	とうふ とりにく ぶたにく	しいたけ にんじん わかめ ながねぎ キャベツ ピーマン	うどん ジャがいも
25 金	キムタクごはん カレースープ マンゴープリン	ぶたにく きゅうにく	キムチ たまねぎ にんじん コーン はくさい	ごはん ジャがいも
28 月	ごはん アジの南蛮漬け おでん風スープ オムレツ&ブロッコリー	アジ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	ごはん こんにゃく
29 火	ごはん タンドリーチキン かぼちゃサラダ ミネストローネ	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり トマト	ごはん ジャがいも
30 水	ごはん 白身さかなフライ&メンチカツ ひじきの煮物 コーンポタージュ	さかな ぶたにく とうふ	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん ピーマン ひじき	ごはん 牛乳 

<給食たより>

「食べることは、未来の自分へのプレゼント」



給食をしっかり食べて、心も体も元気に、実りある秋のはじまりを過ごしましょう。