

令和元年度 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		
		ち にく 血や肉になる	ちようし ととの からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
8 (水)	ごはん おでん かす汁 ^{じる}	ぎゅうにく ちくわ たまご 牛肉 ちくわ 卵 さつま揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく こまつな だいこん ねぎ	こめ 米 じゃがいも さといも
9 (木)	ごはん すきやき ^{ふうに} 風煮 お浸し ^{ひた} 味噌汁 ^{みそしる}	ぎゅうにく 牛肉	たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく ほうれんそう しめじ だいこん	こめ 米 さつまいも 麩
10 (金)	パン ビーフシチュー コールスロー りんご ^{ぎゅうにゆう} 牛乳	ぎゅうにく ぎゅうにゆう 牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん レタス マッシュルーム キャベツ グリーンピース りんご	チーズパン じゃがいも とうもろこし
14 (火)	ちゅうかどんこまつな 中華丼 小松菜まんじゅう たまごスープ	ふたにく かまぼこ たまご 豚肉 かまぼこ 卵	はくさい にんじん もやし たまねぎ ねぎ	こめ こまつな 米 小松菜まんじゅう
15 (水)	ごはん カレイの煮付け ^{につ} 塩 昆布和え ^{しおこんぶあ} 団子汁 ^{だんごしる} 牛乳 ^{ぎゅうにゆう}	カレイ ぎゅうにゆう 牛乳	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ にんじん こんぶ	こめ だんご 米 団子 とうもろこし
16 (木)	ごはん 唐揚げ ^{からあ} スパゲティサラダ コンソメスープ プリン	鶏肉 ハム ベーコン	レタス にんじん たまねぎ こまつな	こめ 米 スパゲティ プリン とうもろこし
17 (金)	ごはん おろしハンバーグ ^{ごま あ} 胡麻和え ^{ごま あ} 味噌汁 ^{みそしる}	ハンバーグ ちくわ	だいこん レタス にんじん ほうれんそう はくさい	こめ 米
20 (月)	コーンごはん トンテキ風 ^{ふういた} 炒め サラダ しょうがスープ	ふたにく ベーコン 豚肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ レタス こまつな しめじ	こめ 米 とうもろこし
21 (火)	ごはん サバの味噌煮 ^{みそに} 白和え ^{しらあ} 味噌汁 ^{みそしる} 牛乳 ^{ぎゅうにゆう}	サバ もめんどろふ ぎゅうにゆう サバ 木綿豆腐 牛乳	こまつな にんじん こんにゃく たまねぎ はくさい ねぎ	こめ 米 じゃがいも
22 (水)	キムタクごはん 胡麻和え ^{ごま あ} 餃子スープ ^{ぎょうざ}	ふたにく 豚肉	はくさい だいこん ねぎ ブロッコリー たまねぎ	こめ ぎょうざ 米 餃子
23 (木)	ごはん 豚カツ ^{とん} ひじきとコーンの煮物 ^{にも} 味噌汁 ^{みそしる}	ふたにく 豚肉	キャベツ レタス ひじき こんにゃく はくさい にんじん ねぎ	こめ 米 とうもろこし
24 (金)	ごはん 長崎ちゃんぽん ^{ながさき} お浸し ^{ひた} シュウマイ ^{ながさき} 【長崎】	ふたにく ちくわ かまぼこ 豚肉 ちくわ かまぼこ ぎゅうにゆう 牛乳	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	ちゅうかめん こめ 中華麺 米 とうもろこし シュウマイ
27 (月)	ごはん 豚じゃが ^{ふた} 胡麻和え ^{ごま あ} いしかり ^{いしかり} 汁 ^{ほっかいどう} 【北海道】	ふたにく さけ 豚肉 鮭	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ 米 じゃがいも
28 (火)	そばめし ^{そば} ほうれん草のアーモンド和え ^あ ばち汁 ^{じる} 【兵庫】	ふたにく きざ 豚肉 刻みあげ	キャベツ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	こめ ちゅうかめん 米 中華麺 ばち
29 (水)	ごはん イワシのおかか煮 ^に さんばいすあ ^{さんばいすあ} 和え ^{きりたんぼ} 汁 ^{あきた} 【秋田】	イワシ とりにく きざ 鶏肉 刻みあげ	ブロッコリー こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	こめ 米 きりたんぼ
30 (木)	ごはん しっぽくうどん ^ま だし巻き卵 ^{たまご} お浸し ^{ひた} 【香川】	とりにく たまご あつあ 鶏肉 卵 厚揚げ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう	うどん こめ 米
31 (金)	パン メンチカツ ポトフ ジョア	メンチカツ ジョア (ストロベリー)	キャベツ レタス たまねぎ にんじん ブロッコリー	こくとう 黒糖パン じゃがいも

※ 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〉

新年、明けましておめでとうございます。みなさん年末年始は有意義な時間を過ごせましたか？
 年末年始で生活リズムが乱れてしまった人は、少しずつ整えていけるよう、運動・栄養・休養（睡眠）
 を心がけるようにしましょう。今月の24日～30日は学校給食週間があります。全国の郷土料理が
 給食にでるので、楽しみにしててください。

