



# 平成30年度10月予定献立表

県立湊川高等学校

ひ 日づけ	こんだめい 献立名	おもなざいりょう		
		ち にく 血や肉になる	からだの ちょうしととの 調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 (月)	ごはん じゃんじゃんどうふ すのもの 酢の物 味噌汁	ふたにく 豚肉 けいらん 鶏卵 かまぼ こ	たまねぎ きゅうり キムチ ねぎ しいたけ	こめ 米 はるさめ
2 (火)	ごはん 豚の生姜焼き ポテトサラ ダ	ふたにく 豚肉 ハム うすあ げ	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり ねぎ	こめ 米 じゃがいも
3 (水)	さら 皿うどん ごはん はるま 春巻き わかめスープ	ふたにく 豚肉 イカ	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ わかめ ねぎ	こめ 米 皿うどん あぶら 油
4 (木)	ごはん イワシのおかか煮 きんぴら 金平ごぼう 味噌汁	ふたにく 豚肉 いわし かつお ぶし 節	ごぼう だいこん にんじん レタス しめじ ねぎ	こめ 米 こんにゃく さといも 里芋
5 (金)	ごはん ミンチカツ ジャーマンポテト コンソメスープ	ミンチカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそ う	こめ 米 じゃがいも あぶら 油
9 (火)	ハヤシライス だいこん 大根サラダ きゅうにゆ 牛乳	きゅうにく 牛肉 ツナ きゅうにゆ 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん みずな グリーンピース	こめ 米
10 (水)	ごはん サバのピリ辛煮 き ぼ だいこんにに 味噌汁 切り干し大根煮	さば うすあげ	だいこん もやし にんじん グリンリー フ ねぎ	こめ 米
11 (木)	ごはん 鶏のバーベキューソース こぶき芋 コンソメスープ	とりにく 鶏肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	こめ 米 じゃがいも
12 (金)	ごはん 豚じゃが お浸し みそしる 味噌汁	ふたにく 豚肉 うすあげ	たまねぎ ほうれんそ う はくさい にんじん ねぎ	こめ 米 じゃがいも こんにゃく
15 (月)	ごはん 鶏のレモン漬け スパゲティサラダ 味噌汁 ぎゅうにゆ 牛乳	とりにく 鶏肉 ハム ぎゅうにゆ 牛乳	キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ	こめ 米 スパゲティ あぶら 油 さつまいも マヨネー
16 (火)	ごはん チャプチェ ちゅうかふう 中華風あえ たまご 卵スープ	きゅうにく 牛肉 けいらん 鶏卵	たまねぎ にんじん ブロッコリー にら しいたけ ねぎ	こめ 米 はるさめ
17 (水)	ごはん 鮭の塩焼き ちくぜんに 味噌汁 煮 煮 味噌汁	とりにく 鶏肉 さけ 鮭 うすあげ	はくさい れんこん にんじん レタス いんげん ねぎ	こめ 米 こんにゃく
18 (木)	ごはん 回鍋肉 ほういろう たまご 卵ともやしの炒め物 味噌汁	ふたにく 豚肉 けいらん 鶏卵 とうふ 豆腐	キャベツ もやし こまつな にんじん ピーマン ニラ	こめ 米
19 (金)	カレーライス 蒸し鶏サラダ だし フルーツ ぎゅうにゆ 牛乳	きゅうすじ とりにく 鶏肉 ぎゅうにゆ 牛乳	たまねぎ にんじん レタス きゅうり リンゴ	こめ 米 じゃがいも
22 (月)	ごはん とん 豚カツ ひじき煮 味噌汁	ふたにく 豚肉 うすあげ	キャベツ はくさい にんじん ひじき ねぎ	こめ 米 こんにゃく あぶら 油
23 (火)	キムタクごはん だし巻き卵 ごま あ 胡麻和え 味噌汁	ふたにく 豚肉 けいらん 鶏卵	ほうれんそう だいこん キムチ たまねぎ たくあん ねぎ	こめ 米
24 (水)	きつねうどん 鮭ごはん やさしい 野菜のうま煮	さけ 鮭 うすあげ かまぼ こ	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ	こめ 米 うどん じゃがい も
25 (木)	マーボー丼 ナムル ぎゅうにゆ 牛乳	ふたにく 豚肉 とうふ 豆腐 ぎゅうにゆ 牛乳	もやし たまねぎ ほうれんそう たけのこ にんじん ねぎ	こめ 米
26 (金)	ごはん 鶏のみそ焼き にびた にゅうめん 煮浸し	とりにく 鶏肉 けいらん 鶏卵 うすあ げ	こまつな はくさい にんじん サニーレタ ス ねぎ	こめ 米 そうめん
29 (月)	みそ 味噌ラーメン ごはん シュウマイ	ふたにく 豚肉 なんと	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ねぎ	こめ 米 ちゅうかめん 中華麺
30 (火)	パン シチュー サラダ ジョア	とりにく 鶏肉 ハム ジョア	たまねぎ ブロッコ リー レタス にんじん	パン じゃがいも
31 (水)	ごはん ホキのマヨネーズ焼き ごま あ 胡麻和え 味噌汁 ぎゅうにゆ 牛乳	とりにく 鶏肉 ホキ ぎゅうにゆ 牛乳	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぎ グリンリー フ	こめ 米 マヨネーズ

※ 物資等の都合により献立が変更となる場合があります。