

平成30年度6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 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 (金)	ひ ちゅうか 冷やし中華 シュウマイ わかめごはん シューフ	ぶたにく 豚肉 ハム 鶏卵	もやし きゅうり わかめ みかん	こめ ちゅうかめん 米 中華麺
4 (月)	ごはん とり 鶏のハニーマスタード焼き だいす やさい いた に みそしる 大豆と野菜の炒め物 味噌汁	とりにく 鶏肉 大豆 うすあげ	だいこん にんじん ごぼう インゲン グリーンリーフ ねぎ	こめ はちみつ こんにゃ 米 ちみつ こんにゃ く
5 (火)	マーボー丼 はるさめ 春雨サラダ きゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉 ハム 鶏卵 豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ たけのこ きゅうり ねぎ	こめ はるさめ 米
6 (水)	ごはん カレイの煮付け きりぼしだいこん すあ みそしる 切干大根のポン酢和え 味噌汁	カレー あつあ 厚揚げ	にんじん もやし ごぼう きゅうり きりぼし ねぎ	こめ さといち 米 里芋
7 (木)	ごはん コロッケ ひじきとコーン に 煮	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 うすあ げ	キャベツ どうもろこ し だいこん ごぼう ごぼう	こめ じゃがいも 米 じゃがいも こんにゃく あぶら 油
8 (金)	カレーうどん ごはん こまつな 小松菜とわかめのソテー 牛乳	ぶたにく 豚肉 うすあげ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ こまつな にんじん れんこん エリンギ ねぎ	こめ うどん 米
11 (月)	ごはん かいこうろう 回鍋肉 海藻サラダ みそしる 味噌汁	ぶたにく 豚肉 かまぼこ とうふ 豆腐	キャベツ レタス にんじん ビーマン ねぎ かいそう	こめ はるさめ 米
12 (火)	ごはん さけ 鮭フライ 筑前煮 味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉 さけ ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ にんじん れんこん たまねぎ いんげん えのき	こめ こんにゃく あぶら 米 こんにゃく 油
13 (水)	ごはん とり て や 鶏の照り焼き ナポリタン みそしる 味噌汁	とりにく 鶏肉	たまねぎ オクラ にんじん ビーマン サニーレタス	こめ スパゲティ 米
14 (木)	ごはん ぶた 豚じゃが お浸し 味噌汁	ぶたにく 豚肉 うすあげ	たまねぎ ほうれんそ う にんじん きりぼし	こめ じゃがいも 米 じゃがいも こんにゃく
15 (金)	ハヤシライス サラダ ジョア	ぎゅうにく 牛肉 ジョア	たまねぎ にんじん レタス パプリカ	こめ じゃがいも 米 じゃがいも
18 (月)	ごはん れい 冷しゃぶ 金平ごぼう みそしる 味噌汁	ぶたにく 豚肉	たまねぎ ごぼう にんじん カイワレ ねぎ	こめ さといち 米 里芋 こんにゃく
19 (火)	ごはん プルコギ風 ナムル わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにく 牛肉 ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ たまねぎ もやし にんじん こら ほうれんそ	こめ はるさめ 米
20 (水)	ごはん ホキのマヨネーズ焼き まじり 煮し鶏サラダ スープ ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉 ベーコン ホキ ぎゅうにゅう 牛乳	レタス サニーレタ ス こまつな たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ マヨネーズ 米
21 (木)	さう 血うどん もやしと卵の炒め物 ごはん	ぶたにく 豚肉 イカ 鶏卵	はくさい たまねぎ にんじん もやし こら きくらげ	こめ さう 米 血うどん あぶら 油
22 (金)	ごはん とり 鶏のレモン漬け こふき芋 けんちん汁	とりにく 鶏肉 うすあげ	キャベツ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	こめ じゃがいも あぶら 米 じゃがいも 油
25 (月)	ごはん とうふ 豆腐チャンプル こま あ 胡麻和え ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉 鶏卵 豆腐 うすあげ ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ もすく	こめ 米
26 (火)	ごはん チキンカツ から ピリ辛こんにゃく 味噌汁	とりにく 鶏肉	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのき	こめ こんにゃく あぶら 米 こんにゃく 油
27 (水)	ごはん ぶた 豚の生姜焼き ポテトサラ ダ	ぶたにく 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 じゃがいも 米 じゃがいも マヨネーズ
28 (木)	おやこどん す 親子丼 酢のもの 味噌汁	とりにく 鶏肉 鶏卵 かまぼ こ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ しいたけ	こめ はるさめ 米
29 (金)	パン ウィンナー コンソメスープ ツナマカロニサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ハム ウィンナー ツ ナ	キャベツ どうもろこ し オクラ きゅうり	パン マカロニ 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。