



令和元年度5月予定献立表

県立湊川高等学校

日づけ	献立名	おもなざいりょう		
		ちにく 血や肉になる	からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
7 (火)	ごはん 酢鶏 ナムル 春雨スープ	とりにく 鶏肉 けいらん 鶏卵 かまぼ	もやし たまねぎ にんじん こまつな ピーマン ねぎ	こめ 米 はるさめ あぶら 油
8 (水)	ごはん さわらの照り焼き 煮浸し 味噌汁	さわら うすあげ	こまつな ス アスパラガス たまねぎ にんじん	こめ 米 さつまいも
9 (木)	にくどうふどん 肉豆腐丼 けんちん汁 牛乳	ふたにく 豚肉 とうふ 豆腐 うすあ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ	こめ 米
10 (金)	ごはん 焼き肉風 胡麻和え 味噌汁	ふたにく 豚肉 ちくわ うすあ	キャベツ ほうれんそ う たまねぎ はくさい にんじん たらこ	こめ 米
13 (月)	ごはん ポークチャップ ポテトサ ラダ	ふたにく 豚肉 ハム ベーコ	たまねぎ フロッコ リー きゅうり とうもろこ	こめ 米 じゃがいも マヨネーズ
14 (火)	ごはん 鶏のみそ焼き 春雨サラダ 味噌汁	とりにく 鶏肉 ハム けいらん 鶏卵	キャベツ だいこん ごぼう にんじん きゅうり ねぎ	こめ 米 はるさめ
15 (水)	パン ポトフ 淡路島コロッケ 牛乳	とりにく 鶏肉 きゅうにゅう 牛乳	たまねぎ キャベツ フロッコリー にんじん	パン じゃがいも ジャ ム
16 (木)	ごはん すき焼き風煮 切干大根煮 味噌汁	ぎゅうにく 牛肉 うすあげ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	こめ 米 じゃがいも こんにゃく
17 (金)	カレーライス サラダ 牛乳	ふたにく 豚肉 ハム きゅうにゅう 牛乳	たまねぎ だいこん レタス にんじん	こめ 米 じゃがいも
20 (月)	ふたどん 豚丼 いちあ 磯香和え きゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉 きゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな のり	こめ 米 こんにゃく
21 (火)	ごはん チキンカツ ひじきとコー ン煮	とりにく 鶏肉 うすあげ	きゃべつ はくさい たまねぎ とうもろこ し ねぎ 7Hじき	こめ 米 こんにゃく あぶら 油
22 (水)	チャーハン 小松菜まんじゅう 牛乳	ふたにく 豚肉 や 焼き豚 ふた けいらん 鶏卵	たまねぎ とうもろこ し こまつな ねぎ	こめ 米
23 (木)	にくやさい 肉野菜うどん だし巻き卵 わかめごはん	ふたにく 豚肉 けいらん 鶏卵 かまぼ	たまねぎ ほうれんそ う わかめ	こめ 米 うどん
24 (金)	ごはん ビーフン ほうれん草ナム ル	ふたにく 豚肉 にくだんご 肉団子	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ 米 ビーフン
27 (月)	ハヤシライス 大根サラダ ジョア	ぎゅうにく 牛肉 ハム ジョ	たまねぎ だいこん にんじん みすな グリンピース	こめ 米
28 (火)	ごはん 鶏の照り焼き こぶき芋 味噌汁	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 うすあ	キャベツ だいこん ねぎ	こめ 米 じゃがいも
29 (水)	ごはん カレイの煮付け アスパラガスの胡麻和え 味噌汁	とりにく 鶏肉 カレイ	ブロッコリー だいこん アスパラガス ごぼう にんじん ねぎ	こめ 米
30 (木)	ごはん おろしハンバーグ スパゲティサラダ スープ 牛乳	ハンバーグ ハム ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん たまねぎ こまつな サニーレタ ス きゅうり	こめ 米 スパゲティ マヨネーズ
31 (金)	ラーメン 揚げ餃子 ごはん	ふたにく 豚肉 きょうざ 餃子 なんと	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ	こめ 米 ちゅうかめん 中華麺 あぶら 油

Iが変更となる場合があります。