

令和6年度 5月 食品群別献立表

愛知県立蒲郡高等学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	水	牛乳 ご飯 豚肉とブロッコリーの中炒め たけのこスープ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	ご飯 でん粉	ごま油
2	木	牛乳 ご飯 和風チキンステーキ カルちゃんソテー 冷やし白玉ぜんざい	鶏肉 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ コーン	ご飯 白玉だんご つぶあん 砂糖	ステーキソース和風おろし 油
7	火	牛乳 ご飯 牛肉のキムチ煮 ささみのナムル とうふスープ	牛肉 ささみ油づけ とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ もやし えのきたけ 白ねぎ	ご飯 でん粉	ごま油 ナムルドレッシング
8	水	牛乳 ご飯 ★かつおのおかか煮 ウインナーと玉子のソテー みそ汁	かつおのおかか煮 卵 ウインナー 厚あげ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ	ご飯 砂糖	油
9	木	牛乳 ご飯 ★フライドチキン ベーコンと切干のソテー コンソメスープ	フライドチキン ベーコン 大豆	牛乳	こまつな にんじん	玉ねぎ 切干大根	ご飯 じゃがいも	油
10	金	牛乳 五目うどん かぼちゃのごまみそ煮	豚肉 油あげ かまぼこ ささみ油づけ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	白菜 白ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	ご飯 白玉うどん 砂糖	ごま
13	月	牛乳 ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが なめこ汁	さば 牛肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しらたき なめこ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油
14	火	牛乳 マーボー丼 ★鶏団子スープ	牛肉 とうふ みそ 鶏団子	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油
15	水	牛乳 ★ハンバーガー 大豆カレースープ ★ミルメーク(コーヒー味)	ハンバーガー 大豆ミート 大豆	牛乳	にんじん こまつな トマト	キャベツ 玉ねぎ	サンドイッチパンズ 油 カレールウ ミルメーク(コーヒー味)	油
16	木	牛乳 高菜チャーハン 厚あげのスープ	豚肉 厚あげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	玉ねぎ 高菜づけ コーン	ご飯	ごま油
17	金	牛乳 チキンのてりやき丼 みそ汁	鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白ねぎ れんこん キャベツ	ご飯 砂糖	油
20	月	牛乳 ハッシュドポーク コーンサラダ	牛肉 ささみ油づけ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	ご飯 じゃがいも	油 ハヤシルウ イタリアンドレッシング
21	火	牛乳 ご飯 チキンとポテトの和風炒め ツナのなめたけ和え みそ汁	鶏肉 ミックスビーンズ まぐろ油づけ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ なめたけ 切干大根	ご飯 じゃがいも 砂糖	油
22	水	牛乳 ご飯 ホイコーロー 中華スープ	豚肉 みそ 厚あげ うずら卵	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 白ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油
23	木	牛乳 ご飯 チキンのガリマヨ炒め ★根菜コロッケ みそ汁	鶏肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ビーマン かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ 大根	ご飯 根菜コロッケ	油 からしマヨネーズ 油
24	金	牛乳 ミートスパゲッティ ベーコンのごまドレサラダ	豚肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ビーマン トマト	玉ねぎ エリンギ キャベツ	ソフトめん 砂糖	油 ごまドレッシング
27	月	牛乳 ポパイカレー ごぼうサラダ	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう コーン	ご飯 じゃがいも	油 カレールウ フレンチドレッシング
28	火	牛乳 ご飯 ★とり天まいたけのみぞれがけ 白だしのお雑煮	とり天 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	まいたけ 大根	ご飯 天ぷら粉 もち	油 みぞれあん
29	水	牛乳 くるロールパン チキンのトマト煮込み チーズサラダ	鶏肉 ミックスビーンズ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ	くるロールパン	油 ハヤシルウ サウザンアイランドドレッシング
30	木	牛乳 ピビンパ キャベツスープ	豚肉 厚あげ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし キャベツ	ご飯 砂糖	ごま油 ピビンパソース
31	金	牛乳 ご飯 チキンのはちみつレモン焼き 玉ねぎのジンジャーソテー みそ汁	鶏肉 ウインナー 油あげ みそ	牛乳	にんじん	(レモン) キャベツ 玉ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	ご飯 はちみつ	油

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 献立名にある★は加工品を表しています。