

令和6年度 6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
3 月	牛乳 ご飯 ★あじフリッターのチリソースがけ 牛肉のフォー(ベトナム料理)	あじフリッター 牛肉	牛乳	こまつな	もやし(レモン)	ご飯 米粉めん	油 スイートチリソース
4 火	牛乳 まぜこみご飯 牛肉のごまだれ炒め みそ汁	油あげ 牛肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま
5 水	牛乳 ご飯 ★ハンバーグの煮込みソースがけ チキンと冬瓜のスープ	ハンバーグ ベーコン 鶏肉 ミックスビーンズ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草	玉ねぎ エリンギ コーン 冬瓜	ご飯	油 ハヤシルウ
6 木	牛乳 ご飯 ひきずり(鶏肉のすき焼き) みそ汁	鶏肉 うずら卵 焼とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しらたき 玉ねぎ キャベツ しめじ	ご飯 砂糖	油
7 金	牛乳 ナポリタン ひき肉スープ	ウインナー 豚肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ	スパゲッティ	油
10 月	牛乳 ご飯 ★いわしのしょうが煮 牛肉の甘辛ソテー みそ汁	いわしのしょうが煮 牛肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ごぼう	ご飯	油
11 火	牛乳 ポテトカレー チーズサラダ	牛肉 まぐろ油づけ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ	ご飯 じゃがいも さつまいも	油 カレールウ フレンチドレッシング
12 水	牛乳 ご飯 カルデレータ(フィリピン料理) ベーコンスープ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 赤パプリカ トマト	玉ねぎ キャベツ エリンギ	ご飯 じゃがいも	油
13 木	牛乳 ご飯 グリルチキンの香味ソースがけ ハムの和風ソテー みそ汁	鶏肉 ロースハム 厚あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 大根	ご飯	アジアソース油淋鶏 油
14 金	牛乳 冷やしうどん 豚肉のきんぴら炒め	油あげ 豚肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	玉ねぎ れんこん ごぼう	白玉うどん 砂糖 砂糖	ごま油 ごま
17 月	牛乳 ご飯 さけのタルタル焼き 牛肉とかぼちゃのソテー みそ汁	さけ 牛肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ キャベツ こんにゃく	ご飯	タルタルソース 油
18 火	牛乳 ごろごろチキンライス ビーンズスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ キャベツ もも パイナップル みかん	ご飯	油 バター
19 水	牛乳 ホットドッグ ★ポトフ ★ミルメーク(コーヒー味)	ウインナー ミートボール ミックスビーンズ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ	サンドイッチロール じゃがいも ミルメーク(コーヒー味)	油
20 木	牛乳 ご飯 からあげとソテーの甘酢がけ にら玉スープ	鶏肉 とうふ 卵	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 大豆もやし	ご飯 小麦粉 でん粉	油 ごま油 甘酢あんかけ
21 金	牛乳 ご飯 豚肉とポテのうま煮 和風サラダ なめこ汁	豚肉 まぐろ油づけ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ なめこ えのきたけ 白ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	和風ゆずドレッシング
24 月	牛乳 ご飯 ★ソースチキンカツ 厚あげのしょうが炒め みそ汁	チキンカツ ささみ油づけ 厚あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 白菜	ご飯 砂糖	油 ソースかつのたれ 油
25 火	牛乳 棒々鶏(バンバンジー)丼 ハムとキャベツのスープ	鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし コーン キャベツ えのきたけ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま
26 水	牛乳 ナン ひき肉のトマトカレー インドベジサラダ	豚肉 うずら卵	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ なす れんこん キャベツ コーン	ナン	油 カレールウ インドカレー屋さんの謎ドレッシング
27 木	牛乳 冷やし中華(塩レモンだれ) キャベツの肉みそ炒め	ささみ油づけ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	もやし 玉ねぎ キャベツ	中華めん 砂糖	ごま油
28 金	牛乳 豚肉のなすみそ丼 わかめスープ	豚肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	なす キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ	ご飯 砂糖	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。