

令和6年度 9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
2 月	牛乳 ★オムハヤシ ビーンズスープ	オムライスシート ミートボール ミックスビーンズ	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ	ご飯	油 ハヤシルウ
3 火	牛乳 ご飯 ★かつおのおかか煮 コーンの和風炒め みそ汁	かつおのおかか煮 ささみ油づけ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	コーン 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	ご飯	油
4 水	牛乳 ガパオ風そぼろ丼 たけのこスープ	鶏肉 卵 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ 白ねぎ たけのこ キャベツ	ご飯 はちみつ 砂糖	ごま油 油
5 木	牛乳 ご飯 チキンと夏野菜のラタトゥイユ コンソメスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン かぼちゃ トマト にんじん	なす 玉ねぎ キャベツ	ご飯	油
6 金	牛乳 ビビンバ わかめスープ	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	油 ごま油 ビビンバソース
9 月	牛乳 ご飯 ★ぶりの三河みりん焼き 鶏肉とうずら卵の炒め煮 みそ汁	ぶりの三河みりん焼き ささみ油づけ うずら卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖	油
10 火	牛乳 牛丼 ごまドレッシング みそ汁	牛肉 まぐろ油づけ とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	玉ねぎ 白ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖	油 ごまドレッシング じゃがいも
11 水	牛乳 ★ミルメーク(コーヒー味) ピザトースト ★ブラウンシチュー	チキンボール ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	ミルメーク(コーヒー味) スライスパン	ピザソース バジルソース 油 ハヤシルウ
12 木	牛乳 ご飯 ダッカルビ 中華スープ	鶏肉 みそ 厚あげ かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	玉ねぎ キャベツ	ご飯 はちみつ	ごま油
13 金	牛乳 冷やし肉きしめん 鶏肉と野菜のジンジャーソテー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ キャベツ しめじ しょうが	きしめん じゃがいも はちみつ	ごま油 肉そばつゆ 油
17 火	牛乳 ご飯 ★さんまの銀紙焼き 鶏肉と里芋の煮物 けんちん汁	さんまの銀紙焼き 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	大根 こんにゃく ごぼう	ご飯 里芋 砂糖	
18 水	牛乳 ロールパン ★大豆チョコクリーム ★ハンバーグの煮込みソースがけ ささみとポテトのスープ	ハンバーグ ささみ油づけ	牛乳	にんじん ピーマン 水菜	玉ねぎ キャベツ エリンギ	ロールパン	大豆チョコクリーム 油 ハヤシルウ
19 木	牛乳 ご飯 からあげとキャベツの甘酢がけ みそ汁	鶏肉 厚あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でん粉	油 ごま油 南蛮あんかけだれ
20 金	牛乳 ★キムタクご飯 ★おから焼売 みそ汁	豚肉 おから焼売 油あげ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キムチ 千切り大根づけ 玉ねぎ キャベツ	ご飯	ごま油 じゃがいも
24 火	牛乳 ご飯 ★いわしのしょうが煮 鶏じゃが みそ汁	いわしのしょうが煮 鶏肉 厚あげ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 しめじ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油
25 水	牛乳 豚みそ丼 チンゲンサイのゆず和え すまし汁	豚肉 みそ まぐろ油づけ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 大根	ご飯 砂糖	ごま油 ゆずドレッシング
26 木	牛乳 カレーうどん 塩きんぴら炒め	鶏肉 油あげ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 白ねぎ ごぼう 玉ねぎ コーン	ソフトめん	油 カレールー ごま油
27 金	牛乳 ★ソースカツ丼 みそ汁	チキンカツ 鶏肉 厚あげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ こんにゃく	ご飯	油 ソースカツ丼たれ
30 月	牛乳 ご飯 マーボーどうふ キャベツスープ	大豆ミート とうふ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油

- 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。