

令和6年度 10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 火	牛乳 ご飯 ホイコーロー ささみのゆずサラダ サンラータンスープ	牛肉 みそ ささみ油づけ とうふ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ	ご飯 砂糖	ごま油 ゆずドレッシング
2 水	牛乳 ココアあげパン チキンのトマトソース炒め ココロスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ コーン	ロールパン ミルクココア	油 油
3 木	牛乳 とんこつしょうゆラーメン 白菜の中華炒め	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	もやし 白ねぎ コーン 白菜 玉ねぎ	中華めん でん粉	油 とんこつしょうゆスープ ごま ごま油
4 金	牛乳 ご飯 鶏肉とポテトのピリ辛煮込み 中華スープ	鶏肉 厚あげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	ご飯 じゃがいも はるさめ 砂糖	ごま油
7 月	牛乳 ご飯 牛肉と厚あげの和風煮 ★厚焼き卵 みそ汁	牛肉 厚あげ 厚焼き卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しめじ キャベツ えのきたけ	ご飯 砂糖	
8 火	牛乳 ご飯 ★さばの銀紙焼き パンパンジーソテー みそ汁	さばの銀紙焼き ささみ油づけ とうふ みそ	牛乳	にんじん わかめ	キャベツ 玉ねぎ ごぼう	ご飯	油 ごまドレッシング
9 水	牛乳 チキンの洋風てりやき丼 トマトスープ	鶏肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん こまつな トマト	キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖	油
10 木	牛乳 豚肉の広東風丼 とうふスープ	豚肉 大豆 とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油
11 金	牛乳 ハヤシライス えだ豆とコーンのスープ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えだ豆 コーン キャベツ	ご飯 じゃがいも	油 ハヤシルウ
15 火	牛乳 ご飯 ★たらの銀紙巻き ささみのごまソテー みそ汁	たらの銀紙巻き ささみ油づけ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ 白菜	ご飯 じゃがいも	ごま油 ごま
16 水	牛乳 ★オムカレー ベジスープ	豚肉 オムライスシート	牛乳	こまつな にんじん	玉ねぎ コーン えだ豆	ご飯 じゃがいも	油 カレールウ
17 木	牛乳 ★ミルメーク(コーヒー味) スラッピージョー(ミートソースサンド) フライドポテト 豆乳のコーンスープ	豚肉 ミックスビーンズ 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ コーン	ミルメーク(コーヒー味) サンドイッチロール 砂糖 でん粉 フライドポテト	油 油 コーンクリームスープ
18 金	牛乳 けんちんうどん ごまドレサラダ	豚肉 油あげ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん 水菜	こんにゃく 大根 白ねぎ キャベツ	白玉うどん 里いも	油 ごまドレッシング
21 月	牛乳 ご飯 ★いわしのしょうが煮 厚あげとなすのみぞれ炒め みそ汁	いわしのしょうが煮 厚あげ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	なす 大根 ごぼう こんにゃく	ご飯 砂糖 里いも	油 みぞれあん
22 火	牛乳 バターピラフ こまつなスープ	鶏肉 ハム	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ	ご飯	油 バター
23 水	牛乳 ご飯 チキンのはちみつレモン焼き ポテトソテー お豆のスープ	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	レモン 玉ねぎ	ご飯 はちみつ じゃがいも	油 バター
24 木	牛乳 ご飯 豚肉と大根のみそ煮込み 鶏肉のすまし汁	豚肉 みそ 鶏肉 厚あげ	牛乳	にんじん こまつな	大根 玉ねぎ こんにゃく ごぼう	ご飯 砂糖	
25 金	牛乳 ご飯 牛肉とらっきょうの甘酢炒め うずら卵のスープ	牛肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	らっきょう 玉ねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油
28 月	牛乳 ご飯 牛肉ときのこの中華炒め ★ワンタンスープ	牛肉 中華ワンタン	牛乳	にんじん わかめ	しめじ えのきたけ キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ	ご飯 でん粉	ごま油
29 火	牛乳 ご飯 和風チキンステーキ さつまいもソテー みそ汁	鶏肉 ささみ油づけ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	ご飯 さつまいも 砂糖	おろしステーキソース 油
30 水	牛乳 ご飯 ★ピーマンの肉づめフライ 五目きんぴら みそ汁	ピーマンの肉づめフライ 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん わかめ	玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根	ご飯 砂糖	ごま油
31 木	牛乳 五目炒飯 厚あげのスープ	卵 焼豚 厚あげ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 切干大根	ご飯	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。