

令和6年度 11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 金	牛乳 ご飯 豚肉のからしマヨ炒め 和風サラダ みそ汁	豚肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	玉ねぎ ごぼう キャベツ しめじ 切干大根	ご飯 砂糖	油 からしマヨネーズ 和風ゆずドレッシング
5 火	牛乳 天ぷら丼 白だしのお雑煮	とり天 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	まいたけ天 れんこん天 野菜かきあげ 大根	ご飯 もち	油
6 水	牛乳 ★ミルメーク(コーヒー味) ★ヘルシーハンバーガー チキンのスープ煮	ヘルシーバーガー 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	ミルメーク(コーヒー味) サンドイッチパンズ	油 じゃがいも
7 木	牛乳 ご飯 ★さけの銀紙巻き ポークジンギスカン ★北海道風みそ汁	さけの銀紙焼き 豚肉 サーモンボール みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし	ご飯 はちみつ じゃがいも	油 ジンギスカンのタレ
8 金	牛乳 ジャージャーめん ★焼きぎょうざ ★カラフルゼリー	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ ナタデココ (みかん いちご)	ソフトめん ゼリー	ごま油
11 月	牛乳 ご飯 牛肉の甘辛みそ煮 にらとコーンのスープ	牛肉 みそ	牛乳	にんじん にら	大根 玉ねぎ キャベツ コーン	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油
12 火	牛乳 ご飯 ★メンチカツ&コロケ 根菜のうま煮 たぬき汁	メンチカツ 厚あげ とうふ みそ	牛乳	かぼちゃコロケ にんじん	大根 ごぼう 白ねぎ こんにゃく しょうが	ご飯 砂糖	油 ごま油
13 水	牛乳 ガーリックバターライス チキンストロガノフ フレンチサラダ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	ご飯 砂糖	油 バター 油 バター フレンチドレッシング
14 木	牛乳 ご飯 ★さばの八丁みそ煮 ウインナーの和風炒め 鶏肉のすまし汁	さばの八丁みそ煮 ウインナー 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし 白ねぎ こんにゃく しょうが	ご飯	油
15 金	牛乳 ご飯 ポークビーンズ ジャーマンポテト	豚肉 ミックスビーンズ 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	油 油
18 月	牛乳 ご飯 ★ぶりの三河みりん焼き ★肉団子の炒め煮 みそ汁	ぶりの三河みりん焼き ミートボール 油あげ みそ	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	ご飯 砂糖	油
19 火	牛乳 ご飯 からあげのレモン煮 カラフルきんぴら みそ汁	鶏肉 豚肉 厚あげ みそ	牛乳	ピーマン にんじん	レモン 玉ねぎ キャベツ コーン	ご飯 天ぷら粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま さつまいも
20 水	牛乳 りんごパン 秋野菜のクリームシチュー サウザンアイランドサラダ	豚肉 ささみ油づけ	牛乳	ブロッコリー にんじん	(りんご) 玉ねぎ しめじ キャベツ	りんごパン じゃがいも	油 ホワイトルウ サウザンアイランドドレッシング
21 木	牛乳 カレーきしめん ★けんちんしのだの含め煮	豚肉 けんちんしのだ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ こんにゃく 大根	きしめん 砂糖	油 カレールウ
22 金	牛乳 ご飯 和風チキンステーキ ハムとえのきのソテー みそ汁	鶏肉 ハム とうふ みそ	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	和風おろしソース 油
25 月	牛乳 ご飯 ホキとレンコンのピリ辛みそ炒め 厚あげのスープ	角切ホキ(白身魚) みそ 厚あげ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	ご飯 砂糖	油 ごま油
26 火	牛乳 ドライカレー ベーコンポトフ	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ エリンギ キャベツ	ご飯 じゃがいも	油
28 木	牛乳 チキンとかぶの中華丼 とうふスープ	鶏肉 とうふ	牛乳	かぶの葉 にんじん こまつな 葉ねぎ	かぶ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 でん粉	ごま油
29 金	牛乳 マーボーひじき丼 キャベツスープ	豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん にら わかめ	玉ねぎ 白ねぎ 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。