

令和6年度 12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 ご飯		牛乳			ご飯	
	★さばの銀紙焼き	さばの銀紙焼き					
	★肉団子とかぶのみそ煮	ミートボール みそ		かぶ葉 にんじん	こんにゃく かぶ		
	のっぺい汁				ごぼう 白ねぎ	さといも	
3 火	牛乳		牛乳				
	四川風そぼろ丼	大豆ミート 厚あげ みそ		にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ	ご飯 砂糖	ごま油
	中華スープ	とうふ		葉ねぎ	玉ねぎ		
4 水	牛乳		牛乳				
	★ミルクメーク(コーヒー味)					ミルクメーク(コーヒー味)	
	コーンツナサンド	まぐろ油づけ			コーン	サンドイッチロールパン	からしマヨネーズ
	ポークブラウンシチュー	豚肉 豆乳		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ	さつまいも	油 ハヤシルウ
5 木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	チキンの香味焼き	鶏肉					ごま油 ごま
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー		ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油
	みそ汁	油あげ みそ			白菜 白ねぎ		
6 金	牛乳		牛乳				
	ご飯					ご飯	
	鶏大根	鶏肉		にんじん	大根 玉ねぎ 白ねぎ	砂糖	油
	みそ汁	厚あげ みそ	わかめ		えのきたけ		
9 月	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	★ハンバーグの煮込みソースがけ	スクールハンバーグ		にんじん	玉ねぎ しめじ コーン	砂糖	油
	コロコロポテトサラダ	まぐろ油づけ				さつまいも じゃがいも	和風クリーミードレッシング
	コンソメスープ	あら挽きチキンナ 大豆		ほうれん草			
10 火	牛乳		牛乳				
	ご飯					ご飯	
	★関東煮	けんちんしのだ うずら卵 ミートボール		にんじん	こんにゃく 大根	じゃがいも	砂糖
	★蒲郡みかんゼリー				(みかん)	蒲郡みかんゼリー	
11 水	牛乳		牛乳				
	豚汁うどん	豚肉 油あげ みそ		にんじん	白菜 白ねぎ 玉ねぎ	ソフトめん	油
	鶏肉とお芋の和風煮	鶏肉			こんにゃく えだ豆	じゃがいも 砂糖	
12 木	牛乳		牛乳				
	ご飯					ご飯	
	鶏肉の治部煮	鶏肉 厚あげ		にんじん こまつな	大根 たけのこ	砂糖 でん粉	
	豚肉とこんにゃくの甘辛炒め	豚肉 みそ			こんにゃく キャベツ しめじ 白ねぎ		油
13 金	牛乳		牛乳				
	ベーコンとほうれん草のクリームスパ	ベーコン	牛乳	ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	スパゲッティ	油 ホワイトルウ
	トマトスープ	鶏肉		にんじん トマト			
16 月	牛乳		牛乳				
	ピリ辛チャーハン	卵 大豆ミート		にら	玉ねぎ	ご飯 砂糖	油 ごま油
	パンパンジーサラダ	ささみ油づけ		にんじん	キャベツ		パンパンジードレッシング
	★ミートボールスープ	ミートボール	わかめ	チンゲンサイ			
17 火	牛乳		牛乳				
	★カツと焼肉の合盛丼	チキンカツ 豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ	ご飯 でん粉	油 ソースカツ丼のたれ 焼肉のたれ
	みそ汁	油あげ みそ			こんにゃく	じゃがいも	
18 水	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	ぶりのてり焼き	ぶり					
	★肉団子といんげんのソテー	ミートボール		にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ		油
	かぼちゃのみそ汁	厚あげ みそ	わかめ	かぼちゃ			
19 木	牛乳		牛乳				
	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ	ご飯	油 ハヤシルウ
	もみの木サラダ			赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ コーン		フレンチドレッシング
	いちごのケーキ				(いちご)	いちごのケーキ	

- 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。