

令和6年度 1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
7	火	牛乳 ご飯	牛乳			ご飯	
		★いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮				
		ちくぜん煮	鶏肉	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく	砂糖	油
		みそ汁	厚揚げ みそ	葉ねぎ	キャベツ		
8	水	牛乳 ご飯	牛乳			ご飯	
		★ハンバーグのトマトバターソースがけ	ハンバーグ ささみ油づけ	にんじん こまつな	コーン 玉ねぎ キャベツ	でん粉	油 バター
		コンソメスープ	大豆	水菜		さつまいも	
9	木	牛乳 ご飯	牛乳			ご飯	
		豚肉の辛みそ炒め	豚肉 みそ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも	ごま油
		ささみの韓国ナムル	ささみ油づけ	ほうれん草	キャベツ		韓国ナムルドレッシング
		とうふスープ	ハム とうふ		白ねぎ		
10	金	牛乳	牛乳				
		そばろ親子丼	鶏肉 卵	こまつな	玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖	ごま油 油
		おぞう煮	かまぼこ みそ	にんじん	大根	もち	
14	火	牛乳 ご飯	牛乳			ご飯	
		★ポーク&チキンカツ	ポークカツ チキンカツ				油
		カルちゃんソテー	ささみ油づけ	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ		油 ごま
		みそ汁	厚揚げ みそ	かぼちゃ	えのきたけ		
15	水	牛乳	牛乳				
		★あんかけ中華丼	チキンボール うずら卵	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きくらげ	ご飯 でん粉	ごま油
		水菜のスープ	とうふ	水菜	大根		
16	木	牛乳 混ぜ込みご飯	油あげ	牛乳	にんじん	ご飯 砂糖	
		たらのからしマヨ焼き	たら				からしマヨネーズ
		ごまドレサラダ	まぐろ油づけ			キャベツ コーン	ごまドレッシング
		みそ汁	みそ	わかめ	玉ねぎ	じゃがいも	
17	金	牛乳 ご飯	牛乳			ご飯	
		チキンとポテのてりやきソテー	鶏肉	にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ コーン	じゃがいも でん粉	油
		ベーコンスープ	ベーコン	葉ねぎ	キャベツ		
		★みかんクレープ			(みかん)	みかんクレープ	
20	月	牛乳	牛乳				
		フェイジョン風ドライカレー	牛肉 ミックスビーンズ	にんじん	玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	油
		キャベツスープ			キャベツ えだ豆 コーン		
21	火	牛乳	牛乳				
		ご飯				ご飯	
		★みそおでん	卵 けんちんしのだ みそ	にんじん	こんにゃく 大根	さといも 砂糖	ごま
		白菜のゆかり和え	まぐろ油づけ	ゆかり	白菜		
22	水	牛乳	牛乳				
		★メンチカツバーガー	メンチカツ			キャベツ	サンドイッチパンズ
		チキンの豆乳クリームシチュー	鶏肉 豆乳	かぶ菜 にんじん ほうれん草	玉ねぎ かぶ		油 ホワイトルウ
23	木	牛乳 ご飯	牛乳			ご飯	
		★さんまの銀紙焼き	さんまの銀紙焼き				
		豚肉の甘辛炒め	豚肉	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ		油
		みそ汁	みそ	わかめ	大根	さつまいも	
24	金	牛乳 ご飯	牛乳			ご飯	
		キムチどうふ	豚肉 とうふ みそ	にんじん	白菜 玉ねぎ 白ねぎ しめじ		
		大豆もやしのナムル	ささみ油づけ	ブロッコリー	大豆もやし		中華ドレッシング
		はるさめスープ	ハム	わかめ		はるさめ	
27	月	牛乳	牛乳				
		牛肉マーボー丼	牛肉 みそ	にんじん	玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油
		かき玉スープ	とうふ 卵	葉ねぎ		でん粉	
28	火	牛乳 ご飯	牛乳			ご飯	
		鶏肉と大根の炒め煮	鶏肉	こまつな	大根 れんこん たけのこ	砂糖	油
		即席づけ	ささみ油づけ	にんじん	キャベツ 干切大根づけ		
		なめこ汁	とうふ みそ	ほうれん草	えのきたけ		
29	水	牛乳 ご飯	牛乳			ご飯	
		★いわしのうめ煮	いわしのうめ煮				
		★肉団子の和風炒め	ミートボール	にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油
		みそ汁	厚揚げ みそ	ほうれん草	えのきたけ		
30	木	牛乳 ご飯	牛乳			ご飯	
		グリルヤンニョムチキン	鶏肉				ヤンニョムチキンソース
		ベーコンのソテー	ベーコン	にんじん こまつな	切干大根 玉ねぎ		油
		かぼちゃのスープ	鶏肉 大豆	かぼちゃ			
31	金	牛乳	牛乳				
		みそ煮込みきしめん	豚肉 うずら卵 油あげ かまぼこ みそ	にんじん	白菜 白ねぎ えのきたけ	きしめん 砂糖	
		★白ごまつくね	白ごまつくね				

- 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。