令和7年度 5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 木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	豚肉のデミソース煮	豚肉		こまつな	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも	油 ハヤシルウ
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ		フレンチドレッシング
	豆乳コーンスープ	豆乳			コーン えだ豆		コーンクリームスープ
2 金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	チキンの和風ソテー	鶏肉 ミックスビーンズ			玉ねぎ	じゃがいも	油
	なめたけ和え	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ なめたけ		
	みそ汁	油あげ みそ		青ねぎ	大根		
7 水	牛乳		牛乳				
	ミートスパゲッティ	豚肉		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ	スパゲッティ さとう でんぷん	油
	ベーコンスープ	ベーコン ミックスビーンズ		こまつな			
8 木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	トマト			
	ベーコンと切干のソテー	ベーコン		こまつな	玉ねぎ キャベツ 切干大根		油
	コンソメスープ	大豆		にんじん		じゃがいも	
9 金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	★宗田かつおのおかか煮	宗田かつおのおかか煮					
	ウインナーと玉子のソテー	ウインナー 卵		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	さとう	油
	みそ汁	厚あげ みそ	わかめ		しめじ		
12 月	牛乳		牛乳				
	ご飯					ご飯	
	厚あげのピリ辛みそ煮	ささみ油づけ 厚あげ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		ごま油
	中華スープ	とうふ			白ねぎ たけのこ		
13 火	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	★さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮					
	じゃがソテー	ささみ油づけ		にんじん こまつな	玉ねぎ	じゃがいも さとう	油
	なめこ汁	とうふ みそ		青ねぎ	なめこ		
14 水	牛乳		牛乳				
	ドライカレー	ささみ油づけ		にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ コーン	ご飯	油
	★肉団子スープ	ミートボール ミックスビーンズ		こまつな			
15 木	牛乳		牛乳				
	五目中華丼	豚肉		にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ	ご飯 でんぷん	ごま油
	ハムのスープ	ハム		ほうれん草	えのきたけ		
16 金	牛乳		牛乳				
	ご飯					ご飯	
	チキンとキャベツのみぞれ煮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ えだ豆 コーン	さとう でんぷん	油 おろしみぞれあん
	みそ汁	油あげ みそ			こんにゃく ごぼう		
19 月	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	あじのしょうが焼き	あじ			しょうが		
	★がんもの和風煮	がんもどき		にんじん	こんにゃく 大根 白ねぎ		
	みそ汁	厚あげ みそ	わかめ		キャベツ		
20 火	牛乳		牛乳				
	高菜チャーハン	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 高菜づけ コーン	ご飯	ごま油
	★しそ米粉ぎょうざ	しそ米粉ぎょうざ					
	チンゲンサイのスープ	とうふ		チンゲンサイ 青ねぎ			
21 水	牛乳		牛乳				
	★ミルク(コーヒー味)					ミルク(コーヒー味)	
	★ハンバーガー	ハンバーガー			キャベツ	サンドイッチパンズ	油
	大豆カレー	ウインナー ミックスビーンズ		トマト こまつな にんじん	玉ねぎ		油
22 木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	チキンのガリマヨ炒め	鶏肉		にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ にんにく		油 マヨネーズ
	★おから米粉コロッケ	おから米粉コロッケ					油
	みそ汁	油あげ みそ	わかめ		大根		
23 金	牛乳		牛乳				
	ジャージャーめん	豚肉 みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ 白ねぎ	ソフトめん さとう でんぷん	ごま油
	中華サラダ	ささみ油づけ			キャベツ コーン		中華ドレッシング
	★鶏団子スープ	チキンボール	わかめ		えだ豆		
26 月	牛乳		牛乳				
	ポパイカレー	牛肉		ほうれん草	玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	油 カレールウ
	ツナのスープ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ		
	★プリン					プリン	
27 火	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	★ぶり竜田あげ	ぶり竜田あげ					油
	ささみのさっぱり炒め	ささみ油づけ		こまつな にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油
	みそ汁	油あげ みそ			大根 白ねぎ		
28 水	牛乳		牛乳				
	くろロールパン					くろロールパン	
	チキンと豆のトマト煮込み	鶏肉 ミックスビーンズ		トマト	玉ねぎ しめじ コーン		油
	チーズサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ		サウザンアイランドドレッシング
29 木	牛乳		牛乳				
	肉みそビビンバ	豚肉 みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ もやし	ご飯 さとう	油 ごま油
	キャベツスープ	厚あげ	わかめ		キャベツ		
30 金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	てりやきチキン	鶏肉					
	玉ねぎのジンジャーソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが		油
	みそ汁	油あげ みそ			こんにゃく	じゃがいも	

- 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。