

令和7年度 4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
9	水	牛乳		牛乳				
		ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	油 カレールウ
		ごまドレサラダ	ささみ油づけ ミックスビーンズ			キャベツ コーン		ごまドレッシング
10	木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		チキンのしょうが炒め	鶏肉		にんじん こまつな	玉ねぎ	さとう	油
		カルちゃんサラダ	まぐろ油づけ	ひじき		キャベツ		青じそドレッシング
		みそ汁	とうふ みそ		青ねぎ	大根		
11	金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		★いわしのうめ煮	いわしのうめ煮					
		豚肉の五目きんぴら	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく えだ豆	さとう	ごま油
		みそ汁	厚あげ みそ	わかめ		えのきたけ		
14	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		マーボーどうふ	ささみ油づけ とうふ みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ	さとう でんぶん	ごま油
		にら玉スープ	卵		にら	白ねぎ	でんぶん	
15	火	牛乳		牛乳				
		豚丼	豚肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	ご飯 さとう でんぶん	油
		若竹のみそ汁	みそ	わかめ		たけのこ	じゃがいも	
16	水	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		タッカルビ	鶏肉 みそ		にんじん かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ もやし	はちみつ	ごま油
		ハムとえだ豆のスープ	ハム		にら	えだ豆		
17	木	牛乳		牛乳				
		蒲定二郎ラーメン	豚肉		にんじん こまつな	キャベツ もやし 白ねぎ にんにく	中華めん	油 白湯スープ
		フルーツゼリー				ナタデココ (みかん いちご)	ゼリー	
18	金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		★たらの銀紙巻き	たらの銀紙巻き					
		肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ えだ豆	じゃがいも さとう	油
		みそ汁	とうふ みそ		青ねぎ	キャベツ		
21	月	牛乳		牛乳				
		バターピラフ	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 バター
		お豆のカレースープ	ミックスビーンズ			キャベツ	じゃがいも	
22	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		鶏肉とブロッコリーの炒め煮	鶏肉		ブロッコリー こまつな にんじん	こんにゃく 玉ねぎ	さとう でんぶん	油
		山菜汁	油あげ みそ			水煮山菜 えのきたけ		
23	水	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		厚あげとうずらの五目中華	豚肉 厚あげ うずら卵		こまつな	玉ねぎ キャベツ	でんぶん	ごま油
		ベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	しめじ		
24	木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		鶏肉のからあげ	鶏肉				小麦粉	油
		キャベツの甘酢炒め			にんじん こまつな	キャベツ もやし 玉ねぎ		油 甘酢あんかけ
		みそ汁	油あげ みそ	わかめ		白ねぎ	じゃがいも	
25	金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		チキンと新じゃがのソテー	鶏肉		にんじん こまつな	玉ねぎ	じゃがいも	油
		コートマトサラダ	まぐろ油づけ			キャベツ えだ豆 コーン		トマトドレッシング
		★コンソメスープ	チキンボール		青ねぎ	しめじ		
28	月	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		春キャベツのピリ辛炒め	ささみ油づけ みそ		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ	さとう	ごま油
		★焼きぎょうざ	ぎょうざ					
		チンゲンサイのスープ	厚あげ		チンゲンサイ	しめじ		
30	水	牛乳		牛乳				
		★ミルメーク(コーヒー味)					ミルメーク(コーヒー味)	
		★メンチカツサンド	キャベツメンチカツ			キャベツ	サンドイッチパンズ	油
		チリコンカーン	ウインナー 大豆 ミックスビーンズ		ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ		油

- 1 都合により献立を変更する場合があります。
- 2 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。
- 3 献立名にある★は加工品を表しています。