

令和7年度 6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				
		★さばの銀紙焼き	さばの銀紙焼き					
		五目きんぴら	厚あげ		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ ごぼう	さとう	ごま油
		みそ汁	とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ			
3	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		ひきずり(鶏肉のすき焼き)	鶏肉 焼きとうふ		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ 糸こんにゃく	さとう	油
		みそ汁	油あげ みそ		青ねぎ	キャベツ		
4	水	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		豚肉の中華炒め	豚肉		こまつな	玉ねぎ キャベツ 切干大根	さとう でんぷん	ごま油
		★しそ入り鶏春巻	しそ入り鶏春巻					油
		厚あげスープ	厚あげ		にんじん 水菜			
5	木	牛乳		牛乳				
		五目まぜご飯	油あげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	ご飯 さとう	
		チキンの香味炒め	鶏肉		ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	さとう	ごま油
		みそ汁	とうふ みそ		チンゲンサイ		じゃがいも	
6	金	牛乳		牛乳				
		ナン					ナン	
		キーマトマトカレー	豚肉		にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ なす		油 カレールウ
		サウザンアイランドサラダ	ささみ油づけ			キャベツ コーン		サウザンドレッシング
9	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		★ハンバーグの煮込みソースがけ	ハンバーグ ミックスビーンズ		にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ コーン えだ豆		油 ハヤシルウ
		とうがんスープ	とうふ		青ねぎ	とうがん		
10	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					
		★肉団子のボン酢炒め	ミートボール		にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ	さとう でんぷん	油
		みそ汁	油あげ みそ			えのきたけ ごぼう		
11	水	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		おろしチキンスターキ	鶏肉					和風おろしソース
		ウインナーの和風炒め	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油
		みそ汁	厚あげ みそ		こまつな	大根		
12	木	牛乳		牛乳				
		カレーうどん	豚肉		にんじん こまつな	玉ねぎ 白ねぎ	白玉うどん	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
13	金	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		チキンのパンバンジーソテー	鶏肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	さとう でんぷん	ごま油 ごま
		ハムとしめじのスープ	ハム			もやし しめじ		
16	月	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		★ぶりの三河みりん焼き	ぶりの三河みりん焼き					
		きのこのバターソテー			にんじん	コーン しめじ 玉ねぎ キャベツ		油 バター
		みそ汁	とうふ みそ			こんにゃく ごぼう		
17	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		キャベツの肉みそ炒め	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも さとう	油
		すまし汁	鶏肉		こまつな	大根		
18	水	牛乳 【蒲定つけめん】		牛乳			中華めん	
		・魚介豚骨スープ						ラード 魚介豚骨スープ
		・厚切りチャーシュー	豚肉				さとう	
		・中華炒め			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 白ねぎ		油
19	木	牛乳		牛乳				
		切り干し大根飯	油あげ		にんじん	切干大根 えだ豆	さとう	油
		★愛知のコロッケ(2種)	和風コロッケ			キャベツ	根菜コロッケ	油
		うずらのみそ汁	うずら卵 みそ		こまつな	玉ねぎ		
20	金	牛乳		牛乳				
		ホットドッグ	ウインナー			キャベツ	サンドイッチロール	油
		スパイシーポトフ	鶏肉 大豆 ミックスビーンズ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	
		★クレープ(ヨーグルト風)					クレープ(ヨーグルト風)	
23	月	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		★名古屋ソースカツ	ポークカツ					油 みそカツだれ
		厚あげのしょうが炒め	厚あげ		にんじん	玉ねぎ 大根 しょうが	さとう	油
		みそ汁	とうふ		水菜	白ねぎ		
24	火	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		さけの塩こうじ焼き	さけ					
		★根菜のうま煮	チキンボール		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう でんぷん	油
		豚汁	豚肉 みそ		青ねぎ	ごぼう		
25	水	牛乳		牛乳				
		豚みそ丼	豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ れんこん	さとう	油
		わかめスープ	とうふ	わかめ		白ねぎ		
26	木	牛乳		牛乳				
		ごろごろチキンライス	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ コーン	ご飯	油 バター
		ビーンズスープ	ベーコン 大豆 ミックスビーンズ					
27	金	牛乳		牛乳				
		甘酢チキン丼	鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 大豆もやし	ご飯	ごま油 甘酢あんかけ
		にら中華スープ	とうふ		にら	えのきたけ		
30	月	牛乳		牛乳				
		ポテトカレー	牛肉		こまつな	玉ねぎ	ご飯 じゃがいも さつまいも	油 カレールウ
		福神漬サラダ			にんじん	キャベツ 福神漬		

- 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。