

令和7年度7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	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		チキンのイタリアン煮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油 イタリアンドレッシング
		豆乳カレースープ	豚肉 豆乳		ほうれん草	エリンギ		油 カレールウ
2	水	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		からあげとたけのこの甘辛炒め	鶏肉		ピーマン にんじん こまつな	たけのこ キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	油 ごま油 南蛮あんかけダレ
		みそ汁	とうふ みそ			しめじ 白ねぎ		
3	木	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		豚肉の香味みそ炒め	豚肉 みそ		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ		ごま油
		うずらのスープ	うずら卵		にら	しめじ		
4	金	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		チキンとポテトの洋風てりやき	鶏肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも でんぷん	油
		えだ豆のスープ	ベーコン		こまつな	えだ豆		
7	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		★肉団子と冬瓜の和風煮	ミートボール 厚あげ		にんじん	とうがん えのきたけ	さとう でんぷん	油
		にゅうめん	かまぼこ			白ねぎ	そうめん	
8	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		牛肉とキャベツの焼肉炒め	牛肉		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ		油 焼肉のタレ
		みそ汁	油あげ みそ		チンゲンサイ	なす		
9	水	牛乳		牛乳				
		五目中華丼	豚肉		にんじん こまつな	キャベツ もやし きくらげ	ご飯 でんぷん	ごま油
		ハムのスープ	ハム			玉ねぎ えのきたけ		
10	木	牛乳 ロールパン		牛乳			ロールパン	
		いちごジャム				(いちご)	いちごジャム	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		にんじん	トマト	じゃがいも	油
		コンソメソテー	鶏肉		ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン		油
11	金	牛乳		牛乳				
		ボロネーゼ風ソフトめん	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	ソフトめん でんぷん	油
		ポトフスープ	ベーコン		赤パプリカ ほうれん草	キャベツ	じゃがいも	油
14	月	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		★いわしの八丁煮	いわしの八丁煮					
		★鶏団子の和風ソテー	チキンボール		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ		油
		みそ汁	とうふ みそ			こんにゃく 大根		
15	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		チキンのジャーマンソテー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油
		ウインナーのスープ	ウインナー		こまつな	白ねぎ		
16	水	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		ひき肉のマーボーはるさめ	豚肉 厚あげ		にんじん	きくらげ 玉ねぎ	はるさめ さとう でんぷん	ごま油
		キャベツスープ	ハム			キャベツ えのきたけ		
17	木	牛乳		牛乳				
		チキンの夏野菜カレー	鶏肉		にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす	ご飯	油 カレールウ
		ポパイスープ	ベーコン		ほうれん草	コーン		
		★シークワサータルト				(シークワサー)	シークワサータルト	

- 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。