

令和7年度 9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	月	牛乳		牛乳				
		★ミートボールカレー	ミートボール		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	米	油 カレールウ
		ビーンズスープ	ミックスビーンズ			コーン キャベツ		
2	火	牛乳		牛乳			米	
		ご飯						
		チキンとキャベツのてりやき炒め	とり肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン		油
		みそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ	えのきたけ		
3	水	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		たらの塩焼き	たら					
		★ポテのとりがら炒め	チキンボール		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油
		みそ汁	厚あげ みそ		こまつな	こんにゃく		
4	木	牛乳		牛乳				
		きなこあげパン	きなこ				ロールパン グラニューとう	
		ポークトマト煮	ぶた肉		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ		油 ハヤシルウ
		ウインナーのスープ	ウインナー		水菜	エリンギ		
5	金	牛乳		牛乳				
		ビビンバ	ぶた肉		にんじん こまつな	玉ねぎ 大豆もやし	米 さとう	油 ごま油 ピビンパソース
		わかめスープ	とうふ	わかめ		キャベツ		
8	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★かつおのおかか煮	かつおのおかか煮					
		★こんにゃくの甘辛炒め	ミートボール		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ 白ねぎ	さとう でんぶん	油
		みそ汁	油あげ みそ		青ねぎ	ごぼう		
9	火	牛乳		牛乳				
		牛丼	牛肉		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ	米 さとう	油
		みそ汁	とうふ みそ		チンゲンサイ		さといも	
10	水	牛乳		牛乳			米	
		ご飯						
		★チキンボールの南蛮あんかけ	チキンボール		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ		ごま油 南蛮あんかけのタレ
		厚あげのスープ	厚あげ	わかめ		しめじ		
11	木	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		豚バラキムチ	ぶた肉		にら	白菜キムチ 玉ねぎ 大根	でんぶん	ごま油
		中華スープ	かまぼこ		こまつな にんじん			
12	金	牛乳		牛乳				
		冷しジャージャーめん	ぶた肉		にんじん こまつな	玉ねぎ エリンギ	中華めん さとう	ごま油 ジャージャーめんのつゆ
		フルーツポンチ				ナタデココ もも パイナップル		
16	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さんまの銀紙焼き	さんまの銀紙焼き					
		★根菜の炒め煮	チキンボール		にんじん	大根 えだ豆	さとう でんぶん	油
		けんちん汁	油あげ みそ			こんにゃく	さといも	ごま油
17	水	牛乳		牛乳			米	
		ご飯						
		イタリアンチキン	とり肉					イタリアンドレッシング
		夏野菜のラタトゥイユ	ベーコン ミックスビーンズ		にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす		油
18	木	牛乳		牛乳				
		★メンチカツバーガー	キャベツメンチカツ			キャベツ	サンドイッチパンズ	油
		スパイシーポトフ	ウインナー		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも	
19	金	牛乳		牛乳				
		チャーシュー焼き飯	卵 焼きぶた		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えだ豆	米	油 ごま油
		みそ汁	油あげ みそ			キャベツ	じゃがいも	
22	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮					
		ポテのバターしょうゆ炒め	ささみ油づけ		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油 バター
		みそ汁	厚あげ みそ			大根 しめじ		
24	水	牛乳		牛乳				
		ガパオ風そぼろ丼	とり肉 卵		にんじん ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ 白ねぎ	米 はちみつ さとう	ごま油 油
		たけのこスープ	ハム			たけのこ キャベツ		
25	木	牛乳		牛乳			米	
		ご飯						
		チキンのすき焼き	とり肉 焼きどうふ		にんじん こまつな	玉ねぎ 白ねぎ	さとう	油
		みそ汁	みそ		青ねぎ	えのきたけ	さつまいも	
26	金	牛乳		牛乳				
		冷やし肉うどん	ぶた肉		にんじん こまつな	玉ねぎ	ソフトめん	ごま油 肉そばのつゆ
		キャベツのしょうが炒め	とり肉		ピーマン	キャベツ 大根 しめじ しょうが	はちみつ	油
29	月	牛乳		牛乳			米	
		ご飯						
		チンジャオロース	牛肉 みそ		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ	さとう でんぶん	ごま油
		ブロッコリーのスープ	かまぼこ		ブロッコリー	大根		
30	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		からあげのレモン煮	とり肉			レモン	でんぶん さとう	油
		キャベツのソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油
		なめこ汁	とうふ みそ	わかめ	青ねぎ	なめこ		

- 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。