

令和7年度 11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
4	火	牛乳 ご飯 ★肉団子のからマヨ炒め みそ汁		牛乳			米	
5	水	牛乳 ご飯 れんこんの肉みそ煮 厚あげのスープ			にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ ごぼう	さとう でんぶん	油 マヨネーズ
6	木	牛乳 ご飯 和風チキンステーキ ハムとほうれん草のソテー		牛乳			米	和風おろしソース 油
7	金	牛乳 ソフトめん ドライカレー ペーコンポトフ ★コーヒークリームワッフル			にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	ソフトめん 油 油 コーヒークリームワッフル
10	月	牛乳 ご飯 牛肉の韓国炒め にら玉コーンスープ		牛乳			米	
11	火	牛乳 ご飯 ★ミックスフライ キャベツの甘辛炒め たぬき汁		牛乳			米	
12	水	牛乳 ご飯 さけのてり焼き 厚あげの炒め煮 とん汁			にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	でんぶん	ごま油
13	木	牛乳 ★ミルメーク(コーヒー味) ヘルシーハンバーガー		牛乳			米	
14	金	牛乳 ガーリックバターライス チキンストロガノフ キャベツのスープ			にんじん こまつな トマト	玉ねぎ エリンギ	米	油 バター
17	月	牛乳 ご飯 ★さばのハ丁みそ煮 ★肉団子の和風炒め すまし汁		牛乳			米	
18	火	牛乳 ご飯 チキンチキンごぼう みそ汁 マカロニきなこ			にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ もやし	でんぶん さとう	油
19	水	牛乳 ご飯 ポークピーンズ ジャーマンポテト		牛乳			米	
20	木	牛乳 五目しめん ★けんちんしのだの和風煮			にんじん こまつな	大根 白ねぎ	きしめん	油
21	金	牛乳 ツイストパン 豆乳のクリームシチュー 豚肉のスパイシー炒め		牛乳			ツイストパン	
26	水	牛乳 さつまいもご飯 肉みそおでん ★蒲郡みかんゼリー		牛乳			米 さつまいも	ごま
27	木	牛乳 ボバイ丼 とうふスープ			にんじん	大根 こんにゃく しょうが (みかん)	さとう	油
28	金	牛乳 チキンピリヤニ コンソメスープ		牛乳			蒲郡みかんゼリー	

- 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。