

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		牛乳				
		ご飯					米	
		★肉団子のからマヨ炒め	ミートボール		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
		みそ汁	とうふ みそ	わかめ		しめじ		
5	水	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		れんこんの肉みそ煮	ぶた肉 みそ		にんじん	れんこん 玉ねぎ キャベツ もやし	でんぶん	油 ごま油
		厚あげのスープ	厚あげ		こまつな	えのきたけ		
6	木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		和風チキンステーキ	とり肉					和風おろしソース
		ハムとほうれん草のソテー	ハム		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ		油
		みそ汁	油あげ みそ	わかめ			じゃがいも	
7	金	牛乳 ソフトめん		牛乳			ソフトめん	
		ドライカレー	とり肉 ミックスビーンズ		にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ		油
		ベーコンポトフ	ベーコン		かぶ葉	キャベツ かぶ	じゃがいも	油
		★コーヒークリームワッフル					コーヒークリームワッフル	
10	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		牛肉の韓国炒め	牛肉		にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	でんぶん	ごま油
		にら玉コーンスープ	卵		にら	コーン	でんぶん	
11	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★ミックスフライ	メンチカツ・コロッケ					油
		キャベツの甘辛炒め	チキンボール		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	さとう	油
		たぬき汁	油あげ みそ			こんにゃく 大根 しょうが		ごま油
12	水	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		さけのてり焼き	さけ					
		厚あげの炒め煮	厚あげ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油
		とん汁	ぶた肉 みそ			ごぼう こんにゃく		
13	木	牛乳		牛乳				
		★ミルメーク(コーヒー味)					ミルメーク(コーヒー味)	
		ヘルシーハンバーガー	とうふハンバーガー			キャベツ	サンドイッチパンズ	油
		★チキンボールの白ワイン煮	チキンボール		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油
14	金	牛乳		牛乳				
		ガーリックバターライス				にんにく	米	油 バター
		チキンストロガノフ	とり肉 大豆	生クリーム	にんじん こまつな トマト	玉ねぎ エリンギ	さとう	油
		キャベツのスープ	ささみ油づけ			コーン キャベツ		
17	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さばの八丁みそ煮	さばの八丁みそ煮					
		★肉団子の和風炒め	ミートボール		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし		油
		すまし汁	とうふ		ほうれん草	大根		
18	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		チキンチキンごぼう	とり肉		にんじん	ごぼう えだ豆 玉ねぎ	でんぶん さとう	油
		みそ汁	厚あげ みそ		青ねぎ		さつまいも	
		マカロニきなこ	きなこ				マカロニ さとう	
19	水	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		ポークビーンズ	ぶた肉 ミックスビーンズ 大豆		にんじん	キャベツ		油
		ジャーマンポテト	ウインナー		ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも	油
20	木	牛乳		牛乳				
		五目きしめん	とり肉 油あげ かまぼこ		にんじん こまつな	大根 白ねぎ	きしめん	油
		★けんちんしのだの和風煮	けんちんしのだ				さとう	
21	金	牛乳		牛乳				
		ツイストパン					ツイストパン	
		豆乳のクリームシチュー	とり肉 豆乳		にんじん ブロッコリー		じゃがいも	油 ホワイトルウ
		豚肉のスパイシー炒め	ぶた肉 ミックスビーンズ			玉ねぎ キャベツ しめじ		油
26	水	牛乳		牛乳				
		さつまいもご飯					米 さつまいも	ごま
		肉みそおでん	とり肉 うずら卵 厚あげ みそ		にんじん	大根 こんにゃく しょうが	さとう	油
		★蒲郡みかんゼリー				(みかん)	蒲郡みかんゼリー	
27	木	牛乳		牛乳				
		ポパイ丼	ぶた肉		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ コーン	米 でんぶん	ごま油
		とうふスープ	とうふ			キャベツ 白ねぎ		
28	金	牛乳		牛乳				
		チキンビリヤニ	とり肉		にんじん ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ	米	油
		コンソメスープ	ベーコン		こまつな	キャベツ		

- 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。