

令和7年度 12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           |                 |                  |                 |            |
|    |   | 牛肉の和風おろし丼      | 牛肉                 |              | にんじん こまつな       | 玉ねぎ キャベツ         | 米 さとう           | 油 和風おろしソース |
|    |   | みそ汁            | 厚あげ みそ             | わかめ          |                 | えのきたけ            |                 |            |
|    |   |                |                    |              |                 |                  |                 |            |
| 2  | 火 | 牛乳             |                    | 牛乳           |                 |                  |                 |            |
|    |   | 鶏ちゃん丼          | とり肉 みそ             |              | にら にんじん         | キャベツ 玉ねぎ もやし     | 米               | 油          |
|    |   | すまし汁           | とうふ                |              | ほうれん草           | 白ねぎ              |                 |            |
|    |   |                |                    |              |                 |                  |                 |            |
| 3  | 水 | 牛乳 ご飯          |                    | 牛乳           |                 |                  | 米               |            |
|    |   | 厚あげのそぼろ煮       | とり肉 厚あげ みそ         |              | にんじん こまつな       | 玉ねぎ えのきたけ        | でんぶん            | ごま油        |
|    |   | ★焼きぎょうざ        | ぎょうざ               |              |                 |                  |                 |            |
|    |   | とうふのスープ        | とうふ                |              | 青ねぎ             | キャベツ             |                 |            |
| 4  | 木 | 牛乳 ご飯          |                    | 牛乳           |                 |                  | 米               |            |
|    |   | 若鶏のからあげ        | とり肉                |              |                 |                  | でんぶん            | 油          |
|    |   | ウインナーとキャベツのソテー | ウインナー              |              | にんじん            | キャベツ 玉ねぎ もやし     |                 | 油          |
|    |   | みそ汁            | みそ                 |              |                 | 白ねぎ しめじ          | さといも            |            |
| 5  | 金 | 牛乳             |                    | 牛乳           |                 |                  |                 |            |
|    |   | あんかけうどん        | ぶた肉 油あげ            |              | にんじん            | 白菜 えのきたけ しょうが    | 白玉うどん でんぶん      | 油          |
|    |   | ポテトの和風煮        | とり肉                |              |                 | 玉ねぎ こんにゃく えだ豆    | じゃがいも さとう       | 油          |
|    |   |                |                    |              |                 |                  |                 |            |
| 8  | 月 | 牛乳 ご飯          |                    | 牛乳           |                 |                  | 米               |            |
|    |   | ★デミハンバーグ       | ハンバーグ ミックスビーンズ     |              | さやいんげん          | エリンギ             | さとう             | 油          |
|    |   | ポテトサラダ         |                    |              | ミックスベジタブル       |                  | ポテトベース          | マヨネーズ      |
|    |   | オニオンスープ        | ロースハム              |              | にんじん            | 玉ねぎ              |                 |            |
| 9  | 火 | 牛乳             |                    | 牛乳           |                 |                  |                 |            |
|    |   | キムチチャーハン       | ささみ油づけ             |              | にんじん にら         | 白菜キムチ 玉ねぎ コーン    | 米               | ごま油        |
|    |   | 中華スープ          | とうふ                |              | こまつな            | キャベツ             |                 |            |
|    |   |                |                    |              |                 |                  |                 |            |
| 10 | 水 | 牛乳             |                    | 牛乳           |                 |                  |                 |            |
|    |   | ご飯             |                    |              |                 |                  | 米               |            |
|    |   | 酢豚             | ぶた肉                |              | にんじん ピーマン 赤パプリカ | 玉ねぎ たけのこ         | さとう でんぶん        | 油          |
|    |   | タンメン風スープ       | とり肉                |              |                 | キャベツ もやし にんにく    |                 | ごま油        |
| 11 | 木 | 牛乳             |                    | 牛乳           |                 |                  |                 |            |
|    |   | ご飯             |                    |              |                 |                  | 米               |            |
|    |   | チキンのじぶ煮        | とり肉 厚あげ            |              | にんじん こまつな       | 大根               | さとう でんぶん        | 油          |
|    |   | 豚肉のピリ辛炒め       | ぶた肉                |              |                 | こんにゃく キャベツ えのきたけ |                 | 油          |
| 12 | 金 | 牛乳             |                    | 牛乳           |                 |                  |                 |            |
|    |   | コーンツナサンド       | まぐろ油づけ             |              |                 | コーン              | サンドイッチロール       | マヨネーズ      |
|    |   | ポークブラウンシチュー    | ぶた肉 豆乳             |              | ほうれん草           | 玉ねぎ              | じゃがいも           | 油 ハヤシルウ    |
|    |   | ハムのペッパーソテー     | ロースハム              |              | にんじん            | キャベツ エリンギ        |                 | 油          |
| 15 | 月 | 牛乳 ご飯          |                    | 牛乳           |                 |                  | 米               |            |
|    |   | さばのみりん焼き       | さば                 |              |                 |                  |                 |            |
|    |   | ★かぶのみそ煮        | ミートボール みそ          |              | かぶ葉 にんじん        | かぶ 玉ねぎ           |                 | 油          |
|    |   | のっぺい汁          | 油あげ                |              |                 | ごぼう              | さといも            |            |
| 16 | 火 | 牛乳             |                    | 牛乳           |                 |                  |                 |            |
|    |   | ご飯             |                    |              |                 |                  | 米               |            |
|    |   | チキンのマスタードクリーム煮 | とり肉                | クリーム         | にんじん            | 玉ねぎ れんこん         | さつまいも           | 油          |
|    |   | トマトスープ         | ベーコン               |              | トマト こまつな        |                  |                 |            |
| 17 | 水 | 牛乳             |                    | 牛乳           |                 |                  |                 |            |
|    |   | わかめご飯          |                    | わかめ          |                 |                  | 米               |            |
|    |   | ★関東煮(おでん)      | けんちんしのだ 卵          |              |                 | 大根 こんにゃく         | じゃがいも さとう       |            |
|    |   | ごまドレサラダ        | ささみ油づけ ミックスビーンズ 大豆 |              |                 | コーン              |                 | ごまドレッシング   |
| 18 | 木 | 牛乳             |                    | 牛乳           |                 |                  |                 |            |
|    |   | オムカレー          | ぶた肉 オムライスシート       |              | にんじん            | 玉ねぎ              | 米               | 油 カレールウ    |
|    |   | もみの木風ソテー       |                    | チーズ          | ブロッコリー 赤パプリカ    | キャベツ コーン         |                 | 油          |
|    |   | ★ミニケーキ         |                    |              |                 | (いちご)            | ミニケーキ           |            |

- 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。