

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					
4	木	とうふのスープ	とうふ		青ねぎ	キャベツ		
		牛乳 ご飯	牛乳				米	
		若鶏のからあげ	とり肉				でんぶん	油
5	金	ワインナーとキャベツのソテー	ワインナー		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	
		牛乳	牛乳					
8	月	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
		★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
9	火	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		
		牛乳	牛乳					
10	水	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		
		牛乳	牛乳					
11	木	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
15	月	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
		牛乳 ご飯	牛乳				米	
		さばのみりん焼き	さば					
16	火	★かぶのみぞ煮	ミートボール みそ		かぶ葉 にんじん	かぶ 玉ねぎ		油
		のっべい汁	油あげ			ごぼう	さといも	
		牛乳	牛乳					
17	水	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			
18	木	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
		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	

- 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。