

令和7年度 1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
7	水	牛乳	牛乳					油脂・種実
		キーマカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	米 じゃがいも	油 カレールウ
		お豆のスープ	ミックスピーンズ			キャベツ えだ豆		
8	木	牛乳 ご飯	牛乳				米	
		チキンのしょうが焼き	とり肉			しょうが		
		青菜のごまソテー	かまぼこ		こまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ		油 ごま
9	金	とん汁	ぶた肉 みそ		青ねぎ	大根 ごぼう		
		牛乳	牛乳				ロールパン さとう	油
		きなこあげパン	きなこ			キャベツ 玉ねぎ コーン		油 バター
13	火	チキンのトマトバター炒め	とり肉		にんじん ピーマン ほうれん草			
		さつまいもスープ	大豆		水菜		さつまいも	
		牛乳 ご飯	牛乳				米	
14	水	★いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮				さとう	油
		ちくぜん煮	ちくわ		にんじん	大根 れんこん ごぼう こんにゃく		
		みそ汁	厚あげ みそ			白菜	さといも	
15	木	牛乳 ご飯	牛乳				米	
		★ソースチキンカツ	チキンカツ					油 ソースかつ丼タレ
		プロッコリーのソテー	ハム		プロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ		油
16	金	みそ汁	油あげ みそ			白ねぎ	じゃがいも	
		牛乳 ご飯						
		ご飯					米	
19	月	豚バラのイリチー(沖縄風炒め煮)	ぶた肉 たまご 厚あげ		にんじん	キャベツ	さとう	ごま油
		切干のスープ	ペーパン		チンゲンサイ	切干大根		
		牛乳					米	
20	火	タコライス	とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ コーン キャベツ	米 さとう でんぶん	油
		コンソメスープ	ワインナー ミックスピーンズ		こまつな			
		牛乳 ご飯						
21	水	★さんまの銀紙焼き	さんまの銀紙焼き				米	
		ねぎのお好み炒め	厚あげ かつおぶし		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ	でんぶん	油
		みそ汁	油あげ みそ	わかめ		大根		
22	木	牛乳 ご飯	牛乳				米	
		てりやきチキン(レモン煮風)	とり肉			(レモン)	さとう	
		キャベツの和風ソテー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ こんにゃく		
23	金	なめこ汁	とうふ		青ねぎ	なめこ		
		牛乳					米	
		★メンチカツバーガー	メンチカツ					
26	月	チリコンカーン	ぶた肉 ミックスピーンズ 大豆		にんじん トマト こまつな	キャベツ	サンドイッチパンズ	油
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト			玉ねぎ	でんぶん	油
		牛乳				もも パイナップル ナタデココ		
27	火	オムライス	牛乳					
		豆乳クリームスープ	とり肉 たまご		にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ コーン	米 さとう でんぶん	油 バター
		牛乳	ハム 豆乳			キャベツ	じゃがいも	油
28	水	ご飯					米	
		ピリ辛坦々鍋	ぶた肉 とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ 白ねぎ		ごま油 坦々スープ
		★白ごまつくね	白ごまつくね					
29	木	牛乳 ご飯	牛乳				米	
		さけのみぞがけ	さけ					おろしみぞれあん
		★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		油
30	金	みそ汁	厚あげ みそ		こまつな	しめじ		
		牛乳 ご飯	牛乳				米	
		八宝菜	ぶた肉 うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	白菜 しめじ	でんぶん	ごま油
		即席づけ				千切り大根づけ		
		中華スープ	とうふ	わかめ		キャベツ		
		牛乳						
		きしめん	牛乳				きしめん	
		鶏肉のみぞ煮込み	とり肉 油あげ かまぼこ みそ				さとう	
		れんこんの和風煮		にんじん		れんこん 大根	さといも	油
		牛乳 ご飯	牛乳				米	
		豚バラ大根	ぶた肉		にんじん	大根 えだ豆		油
		お豆のごまドレサラダ	ささみ水煮 ミックスピーンズ 大豆			コーン		ごまドレッシング
		みそ汁	みそ		青ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも	

- 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。