

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	油脂・種実
7	水	牛乳		牛乳				
		キーマカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	米 ジャがいも	油 カレールウ
		お豆のスープ	ミックスビーンズ			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
		とん汁	ぶた肉 みそ		青ねぎ	大根 ごぼう		
9	金	牛乳		牛乳				
		きなこあげパン	きなこ				ロールパン さとう	油
		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	キャベツ 玉ねぎ コーン		油 バター
		さつまいもスープ	大豆		水菜		さつまいも	
13	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮					
		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	さとう	油
		みそ汁	厚あげ みそ			白菜	さといも	
14	水	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
		ブロッコリーのソテー	ハム		ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ		油
		みそ汁	油あげ みそ			白ねぎ	じゃがいも	
15	木	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		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	ベーコン		チンゲンサイ	切干大根		
16	金	牛乳		牛乳				
		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 でんぷん	油
		コンソメスープ	ウインナー ミックスビーンズ		こまつな			
19	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さんまの銀紙焼き	さんまの銀紙焼き					
		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	でんぷん	油
		みそ汁	油あげ みそ	わかめ		大根		
20	火	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		
		なめこ汁	とうふ		青ねぎ	なめこ		
21	水	牛乳		牛乳				
		★メンチカツバーガー	メンチカツ			キャベツ	サンドイッチパンズ	油
		チリコンカーン	ぶた肉 ミックスビーンズ 大豆		にんじん トマト こまつな	玉ねぎ	でんぷん	油
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも パイナップル ナタデココ		
22	木	牛乳		牛乳				
		オムライス	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 でんぷん	油 バター
		豆乳クリームスープ	ハム 豆乳			キャベツ	じゃがいも	油
23	金	牛乳		牛乳			米	
		ご飯						
		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					
26	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		さけのみぞれがけ	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
		みそ汁	厚あげ みそ		こまつな	しめじ		
27	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★みそポークカツ	ポークカツ					油 みそだれ
		アボカドのソテー	ハム		にんじん	アボカド 玉ねぎ キャベツ		油
		さつま汁	とり肉 みそ			こんにゃく ごぼう	さつまいも	
28	水	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	でんぷん	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		
29	木	牛乳		牛乳				
		きしめん					きしめん	
		鶏肉のみそ煮込み	とり肉 油あげ かまぼこ みそ			キャベツ 白ねぎ えのきたけ	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
30	金	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 ミックスビーンズ 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	

- 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。