

令和7年度 2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		
2	月	牛乳 ご飯 ★さばのゆずみそ煮 厚あげのピリ辛炒め すまし汁	さばのゆずみそ煮 厚あげ とうふ	牛乳		にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ 大根	米		油
3	火	牛乳 ご飯 ポーク焼肉ソテー ポテトスープ	ぶた肉 ミックスビーンズ	牛乳		にんじん ピーマン 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ	米		ごま油 焼肉のタレ
5	木	牛乳 ご飯 カルデレータ(フィリピン料理) アドボ風スープ	牛肉 とり肉 うずらたまご	牛乳		にんじん 赤パプリカ トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	米		油 ナンプラー
6	金	牛乳 みそラーメン ★ごぼうつくね いちごゼリー	ぶた肉 ごぼうつくね	牛乳		こまつな にんじん	キャベツ もやし ナタデココ (いちご)	米		ごま油 みそラーメンスープ
9	月	牛乳 ご飯 ★ミックスフライ うずらとキャベツのソテー みそ汁	ホキフライ チキンカツ うずらたまご かつおぶし 厚あげ みそ	牛乳		にんじん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	米		油
10	火	牛乳 ご飯 牛肉の韓国みそ炒め 切干スープ	牛肉 大豆 みそ	牛乳		にんじん ブロッコリー 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ 切干大根	米		ごま油
16	月	牛乳 ★とり天井 けんちん汁	とり天 油あげ みそ	牛乳		にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ しめじ こんにゃく	米		油 南蛮あんかけダレ ごま油
17	火	牛乳 焼豚チャーハン 中華スープ	焼きぶた たまご とうふ	牛乳		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ キャベツ	米		油 ごま油
18	水	牛乳 甘辛チキン丼 なめたけ和え みそ汁	とり肉 まぐる油づけ ミックスビーンズ 厚あげ みそ	牛乳		にんじん ほうれん草 青ねぎ	玉ねぎ えだ豆 なめたけ 白菜	米 さとう でんぷん		油
19	木	牛乳 ご飯 ハンガリアンシチュー ★エビグラタン ハムとお豆のソテー	ぶた肉 エビグラタン ハム ミックスビーンズ 大豆	牛乳		ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ	米		油 カレールウ
20	金	牛乳 ビビンバ わかたけスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳		にんじん こまつな	玉ねぎ 大豆もやし たけのこ	米 さとう		油 ごま油 ビビンバソース
26	木	牛乳 ご飯 からあげ カラフル金平 みそ汁	とり肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳		にんじん ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ コーン ごぼう 大根 しめじ	米		油
27	金	牛乳 トマトチキンカレー コンソメスープ ★お祝いカップケーキ	とり肉 ベーコン	牛乳		にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ キャベツ	米		油 カレールウ

- 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。