

令和7年度 3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
3	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					
		和風カレー炒め	ぶた肉		にんじん こまつな	キャベツ もやし		油
		みそ汁	厚あげ みそ			こんにゃく 玉ねぎ		
4	水	牛乳		牛乳				
		ハッシュドチキン	とり肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ
		ポパイスープ	ウインナー		ほうれん草	キャベツ		
5	木	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		鶏みそちゃんこ	とり肉 油あげ みそ		にんじん	大根 白ねぎ えのきたけ		油
		ベーコンの七味炒め	ベーコン			玉ねぎ キャベツ コーン		油
6	金	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		豚バラと根菜の甘辛煮	ぶた肉		にんじん	大根 白ねぎ	じゃがいも さとう	油
		みそ汁	とうふ みそ		こまつな	こんにゃく		
9	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		ぶりの塩焼き	ぶり					
		キャベツのさっぱり炒め	厚あげ		にんじん	玉ねぎ キャベツ	さとう	ごま油 あんかけダレ
		けんちん汁	みそ		青ねぎ	ごぼう 大根	さといも	
10	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		マーボー厚あげ	とり肉 厚あげ		にんじん	れんこん 白ねぎ えのきたけ	でんぶん	ごま油
		かき玉スープ	とうふ たまご		水菜		でんぶん	
11	水	牛乳		牛乳				
		五目天津飯	とり肉 たまご		にんじん	白菜 しめじ たけのこ	米 でんぶん	油
		ワンタンスープ	ワンタン		こまつな	大根		ナンブラー
12	木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		からあげ	とり肉				でんぶん	油
		えだ豆のソテー	ウインナー		にんじん	えだ豆 玉ねぎ キャベツ		油
		みそ汁	油あげ みそ		チンゲンサイ		じゃがいも	
13	金	牛乳		牛乳				
		ポロネーゼ	ぶた肉		にんじん ピーマン ほうれん草 トマト	玉ねぎ にんにく	ソフトめん さとう でんぶん	バター
		コンソメスープ	ハム			しめじ	さつまいも	
18	水	牛乳		牛乳				
		ドライカレー	ぶた肉 とり肉		にんじん ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ エリンギ	米	油
		こまつなスープ	ミックスビーンズ		こまつな	コーン		
		★いちごのタルト				(いちご)	タルト	

- 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。