

令和8年度 4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
8	水	牛乳 キーマカレー キャベツスープ	チキン チキン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 カレールウ
9	木	牛乳 ご飯 チキンと玉子の和風炒め みそ汁	チキン たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ たけのこ しめじ	米	油
10	金	牛乳 ご飯 四川風厚あげのそぼろ煮 チキンボールスープ	チキン 厚あげ みそ チキンボール	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ えのきたけ	米	ごま油
13	月	牛乳 ご飯 ★いわし八丁みそ煮 油あげの干草炒め すまし汁	いわしの八丁みそ煮 油あげ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ごぼう 白ねぎ	米	油
14	火	牛乳 チキンカツ丼 ウインナーポトフ	チキンカツ ポーク ミックスビーンズ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも	油 ソースかつだれ 油
15	水	牛乳 ご飯 カラフルポークソテー こまつなのスープ	ポーク チキン 大豆	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ キャベツ コーン	米	さとう でんぶん 油
16	木	牛乳 みそラーメン ★焼きぎょうざ フルーツポンチ	ポーク ぎょうざ(ポーク)	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし ナタデココ もも パイナップル	中華めん	油 みそラーメンスープ
17	金	牛乳 ご飯 鶏肉と切干のうま煮 みそ汁	チキン 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	玉ねぎ 切干大根 えだ豆	米	さとう でんぶん 油
20	月	牛乳 ご飯 さけの塩焼き 和風カレー炒め なめこ汁	さけ 厚あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ なめこ 白ねぎ	米	油
21	火	牛乳 ご飯 豚バラのさっぱり炒め たぬき汁	ポーク みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう しめじ	米	でんぶん ごま油 ごま油
22	水	牛乳 ミルクロール ハンバーグの煮込みソースがけ お豆のスパイススープ	ハンバーグ(ビーフ ポーク) チキン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ キャベツ	ミルクロール	油 じゃがいも 油
23	木	牛乳 ご飯 グリルチキン(ヤンニョムだれ) ナムル風ソテー うずらスープ	チキン ポーク うずらたまご	牛乳	にんじん ほうれん草 青ねぎ	もやし キャベツ 玉ねぎ	米	ヤンニョムだれ ごま油
24	金	牛乳 ご飯 チキンの五目山菜汁 白ごまつくね	チキン 白ごまつくね(ポーク)	牛乳	こまつな にんじん	山菜水煮 白菜 大根 えのきたけ	米	油
27	月	牛乳 ご飯 あじの南蛮がけ 中華スープ	あじフリッター 厚あげ	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ えだ豆 大根	米	油 ごま油 南蛮だれ
28	火	牛乳 ご飯 チキンのしょうが焼き かぼちゃの根菜煮 みそ汁	チキン ポーク 油あげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん わかめ	しょうが 大根 ごぼう	米	じゃがいも さとう 油
30	木	牛乳 ご飯 からあげとポテトの甘辛煮 ゆずサラダ	チキン チキン 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ	米	じゃがいも でんぶん さとう 油 ゆずドレッシング

- 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。