

令和8年度 5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
1 金	牛乳		牛乳				
	★混ぜ込みちらし				混ぜ込みちらしの具	米	
	チキンとがんものみそ煮	チキン がんもどき みそ		にんじん	大根 こんにゃく しめじ	さとう	油
	すまし汁	とうふ		ほうれん草	白ねぎ		
7 木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	マーボー豆腐	チキン とうふ みそ		にんじん	玉ねぎ たけのこ	さとう でんぶん	ごま油
	はるさめサラダ	ポーク			キャベツ	はるさめ	中華ドレッシング
	にら玉スープ	たまご		にら	白ねぎ	でんぶん	
8 金	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	チキチキ	チキン					油
	小松菜ときのこのソテー	ポーク		にんじん こまつな	玉ねぎ エリンギ		油
	ミネストローネ			トマト	キャベツ	じゃがいも	
11 月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	★鶏団子キムチ	チキンボール		にんじん	白菜キムチ 切干大根 玉ねぎ もやし		ごま油
	チンゲン菜のツナ和え	まぐろ油づけ ミックスビーンズ		チンゲンサイ			ゆずドレッシング
	中華スープ	厚あげ	わかめ		えのきたけ		
12 火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	あじのカレー焼き	あじ					
	ハムの根菜炒め	ポーク		にんじん ほうれん草	玉ねぎ れんこん コーン		油
	春野菜スープ			青ねぎ	キャベツ	じゃがいも	
13 水	牛乳		牛乳				
	ソフトめん					ソフトめん	
	ミートソース(具)	チキン		にんじん ピーマン こまつな トマト	玉ねぎ エリンギ	さとう でんぶん	油
	キャベツのスープ	チキン			キャベツ えだ豆		
14 木	牛乳		牛乳				
	ご飯					米	
	★けんちんとうずらのうま煮	チキン けんちんしのだ うずらたまご		にんじん	大根	さとう	ごま油
	みそ汁	油あげ		青ねぎ	ごぼう えのきたけ		
15 金	牛乳		牛乳				
	厚あげの中華丼	ポーク 厚あげ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	さとう でんぶん	ごま油
	かまぼこスープ	かまぼこ		こまつな	キャベツ		
18 月	牛乳		牛乳				
	五目牛丼	ビーフ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白ねぎ しょうが	米	油
	みそ汁	とうふ みそ			大根 こんにゃく		
19 火	牛乳 ご飯		牛乳				
	ホイコーロー飯	ポーク みそ		にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ	米 さとう	ごま油
	わかたけスープ		わかめ		たけのこ えのきたけ		
20 水	牛乳		牛乳				
	ごろごろタンドリーライス	チキン	ヨーグルト	トマト にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ エリンギ にんにく	米	油
	ポテトスープ			水菜		じゃがいも さつまいも	
21 木	牛乳		牛乳				
	野菜タンメン	ポーク かまぼこ		にんじん こまつな	キャベツ もやし	中華めん	ごま油
	★はるまき	はるまき(ポーク)					油
	大根のナムル	チキン			大根		韓国ナムルドレッシング
22 金	牛乳		牛乳				
	くろロール					くろロール	
	チキンときのこのデミソース煮	チキン ミックスビーンズ		にんじん	玉ねぎ しめじ エリンギ		油 デミグラスソース
	ウインナーのベッパー炒め	ポーク		ほうれん草	キャベツ えだ豆		油
25 月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	★さんまの銀紙焼き	さんまの銀紙焼き					
	ハムのごま酢炒め	ポーク		にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう	さとう でんぶん	油 ごま
	みそ汁	厚あげ みそ			こんにゃく 白ねぎ		
26 火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	からあげ	チキン				でんぶん	油
	ビーンズサラダ	チキン ミックスビーンズ		にんじん	コーン		サウザンドレッシング
	春野菜のポトフ	ポーク			キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	油
27 水	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	チキンとお豆の赤ワイン煮	チキン 大豆		にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ	さとう でんぶん	油
	ベーコンときのこのスープ	ポーク			しめじ	じゃがいも	
	★ロールケーキ(チーズ&レモン)				(レモン)	ロールケーキ	
28 木	牛乳		牛乳				
	★フライハンバーガー	ハンバーグ(ビーフ ポーク)			キャベツ	サンドイッチパンズ	油
	シューestringポテト					じゃがいも	油
	かぼちゃの豆乳スープ	チキン		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ えだ豆		油 ホワイトルウ
29 金	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	★赤しそふりかけ			赤しそふりかけ			
	肉豆腐	チキン 焼き豆腐		にんじん こまつな	こんにゃく 玉ねぎ 白ねぎ	さとう	油
	★みそ汁	チキンボール みそ		青ねぎ	大根		

- 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。