

令和8年度 6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 月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	★さばの八丁みそ煮	さばの八丁みそ煮					
	ハムと根菜の塩きんぴら	ポーク	塩こんぶ	にんじん 赤パプリカ	キャベツ れんこん えだ豆		ごま油
	すまし汁	厚あげ		ほうれん草	白ねぎ		
2 火	牛乳		牛乳				
	ご飯					米	
	ポークチャップ	ポーク 大豆		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ	でんぶん	油
	こまつなスープ	ポーク		こまつな		じゃがいも	
3 水	牛乳		牛乳				
	ご飯					米	
	ひきずり(鶏肉のすき焼き)	チキン 焼きどうふ うずらたまご		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ こんにやく	さとう	油
	みそ汁	油あげ みそ		青ねぎ	キャベツ		
4 木	牛乳		牛乳				
	五目まぜご飯	油あげ	ひじき	にんじん	こんにやく	米 さとう	
	チキンの香味ごま炒め	チキン		フロコリー	玉ねぎ キャベツ	さとう	ごま油 ごま
	みそ汁	みそ		チンゲンサイ	ごぼう	じゃがいも	
5 金	牛乳		牛乳				
	冷やしうどん	油あげ かまぼこ	わかめ	こまつな		白玉うどん さとう	
	キャベツの肉みそ炒め	ポーク みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	さとう	油
8 月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	★肉団子の中華炒め	ビーフ ポーク		こまつな	玉ねぎ キャベツ 切干大根	さとう でんぶん	ごま油
	★あげしゅうまい	しゅうまい(ポーク)					油
	とうふスープ	とうふ		にんじん 水菜			
9 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					
	チキンのボン酢炒め	チキン		にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ	さとう でんぶん	油
	みそ汁	油あげ みそ			えのきたけ 大根		
10 水	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	おろしチキンステーキ	チキン					和風おろしソース
	ハムの和風炒め	ポーク		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ		油
	みそ汁	厚あげ みそ		こまつな	大根		
11 木	牛乳		牛乳				
	あいちの米粉パン					米粉パン	
	キーマトマカレー	チキン		にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ なす		油 カレールウ
	サウザン風ソテー	チキン ミックスビーンズ			キャベツ コーン	じゃがいも	油 サウザンドレッシング
12 金	牛乳		牛乳				
	ごろごろチキンライス	チキン		にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ	米	油 バター
	ウインナーとお豆のスープ	ポーク 大豆			キャベツ		
15 月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	★さけの銀紙巻き	さけの銀紙巻き					
	豚肉とえのきのソテー	ポーク		にんじん	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ		油
	みそ汁	とうふ みそ		青ねぎ	ごぼう		
16 火	牛乳		牛乳				
	ご飯					米	
	豚肉と根菜のうま煮	ポーク		にんじん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	ごま油
	なめこ汁	とうふ みそ		青ねぎ	なめこ		
17 水	牛乳		牛乳				
	ご飯					米	
	チキンのパンパンジーソテー	チキン		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	さとう でんぶん	ごま油 ごま
	ハムとしめじのスープ	ポーク		チンゲンサイ	しめじ		
18 木	牛乳		牛乳				
	ご飯					米	
	★ハンバーグの煮込みソースがけ	ビーフ ポーク ミックスビーンズ		ピーマン にんじん	玉ねぎ エリンギ コーン	でんぶん	油
	チキンと冬瓜のスープ	チキン		青ねぎ	とうがん		
19 金	牛乳		牛乳				
	切り干し大根飯	チキン		にんじん	切干大根 えだ豆	米 さとう	油
	★三河赤鶏のチキンカツ	チキン					油
	愛知のみそ汁(うずら&キャベツ)	うずらたまご みそ		こまつな	キャベツ 玉ねぎ		
22 月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
	★さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮					
	五目金平	チキン		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ ごぼう	さとう	ごま油 ごま
	みそ汁	厚あげ みそ	わかめ	かぼちゃ			
23 火	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	★名古屋ソースカツ	ポーク					油 ソースカツだれ
	厚あげのしょうが炒め	チキン 厚あげ		にんじん	玉ねぎ 大根 しょうが	さとう	油
	すまし汁	とうふ		水菜	白ねぎ		
24 水	牛乳		牛乳				
	ホットドッグ	ポーク			キャベツ	サンドイッチロール	油
	ミートボールポトフ	ビーフ ポーク 大豆		にんじん こまつな	玉ねぎ	じゃがいも	
25 木	牛乳		牛乳				
	ピリ辛豚みそ丼	ポーク みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ れんこん	米 さとう	油
	わかめスープ	とうふ	わかめ		白ねぎ		
26 金	牛乳		牛乳				
	チキンデミハヤシ	チキン		にんじん こまつな	玉ねぎ	米 じゃがいも	油 デミグラスソース ハヤシルウ
	レタススープ	ポーク			レタス	さつまいも	
29 月	牛乳		牛乳				
	和風ジャージャー飯	チキン みそ		にんじん	たけのこ 玉ねぎ 白ねぎ	中華めん でんぶん	ごま油
	厚あげの酸味炒め	チキン 厚あげ		ピーマン	キャベツ コーン		油
30 火	牛乳		牛乳			米	
	チキンの甘酢丼	チキン		にんじん フロコリー	玉ねぎ キャベツ 大豆もやし		油 甘酢あん
	中華スープ	とうふ		にら	しめじ		

- 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。