

令和8年度 7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	水	牛乳		牛乳				
		洋風てりやき丼	チキン		ピーマン	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油
		ビーンズスープ	ミックスビーンズ		こまつな にんじん			
2	木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		豚肉とこんにゃくの甘辛炒め	ポーク		ピーマン にんじん	こんにゃく 玉ねぎ	さとう でんぶん	ごま油
		なめたけ和え	チキン			キャベツ なめたけ		
		みそ汁	油あげ みそ			しめじ 白ねぎ		
3	金	牛乳						
		肉みそピビンバ	チキン みそ		こまつな にんじん	玉ねぎ もやし	米	油 ごま油 ごま
		★焼きぎょうざ	ぎょうざ(ポーク)					
		わかめスープ	とうふ	わかめ		たけのこ		
6	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		あじのイタリアンソースがけ	あじ					イタリアンドレッシング
		ポパイソテー	ポーク		ほうれん草	玉ねぎ キャベツ エリンギ		油
		豆乳カレースープ	チキン 豆乳		にんじん		じゃがいも	油 カレールウ
7	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		鶏肉と冬瓜の炒め煮	チキン 厚あげ みそ		にんじん	えだ豆 とうがん	でんぶん	油
		にゅうめん	かまぼこ		水菜	玉ねぎ	そうめん	
		★メロンゼリー				ナタデココ (メロン)	ゼリー	
8	水	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		ポークジャーマンソテー	ポーク		にんじん こまつな	玉ねぎ	フライドポテト	油
		ミネストローネ	ポーク		トマト	キャベツ		
9	木	牛乳		牛乳				
		彩りマーボー飯	チキン とうふ みそ		赤パプリカ にんじん	えだ豆 黄パプリカ 玉ねぎ	米 でんぶん	ごま油
		★チキンボールスープ	チキンボール			えのきたけ キャベツ		
10	金	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		豚バラの香味みそ炒め	ポーク みそ		にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ		ごま油
		すまし汁	油あげ	わかめ	ほうれん草			
13	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮					
		ハムのさっぱり炒め	ポーク		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	さとう	油
		かしわ汁	チキン みそ		青ねぎ	こんにゃく	さといも	
14	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		チキンと根菜の五目炒め	チキン 厚あげ		にんじん	玉ねぎ れんこん 大根	さとう でんぶん	ごま油
		レタススープ	とうふ			しめじ レタス		
15	水	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		若鶏のからあげ	チキン				でんぶん	油
		チンゲンサイの和風炒め	チキン		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えだ豆		油
		みそ汁	厚あげ みそ			キャベツ なす		
16	木	牛乳		牛乳				
		★ミルメーク(コーヒー味)					ミルメーク(コーヒー味)	
		チキンの夏野菜カレー	チキン		にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす	米	油 カレールウ
		フレンチサラダ	チキン ミックスビーンズ			キャベツ		フレンチドレッシング(赤)

- 1 都合により献立を変更する場合があります。
- 2 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。
- 3 献立名にある★は加工品を表しています。