

令和8年度 9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
31	月	牛乳		牛乳				
		★ミルクソフトパン					ミルクソフトパン	
		★キャベツペーコンパン					キャベツペーコンパン	
		★ブルコギ風パン					ブルコギ風パン	
1	火	牛乳		牛乳				
		ポークカレー	ポーク		にんじん	玉ねぎ	米 じゃがいも	油 カレールウ
		お豆のスープ	ミックスビーンズ		こまつな	キャベツ		
2	水	牛乳		牛乳			米	
		ご飯						
		肉吸い	ポーク とうふ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ		ごま油
		ポテのジンジャーソテー	チキン		ピーマン	キャベツ しめじ	じゃがいも さとう	油
3	木	牛乳		牛乳			米	
		ご飯						
		イタリアンチキン	チキン					イタリアンドレッシング
		夏野菜のラタトゥイユ	大豆		にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす キャベツ		油
4	金	牛乳		牛乳				
		ビビンバめん	チキン みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ もやし	ソフトめん	油 ごま油 ごま
		わかめスープ	厚あげ	わかめ		キャベツ		
7	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★たらの銀紙巻き	たらの銀紙巻き					
		ハムの甘辛炒め	ポーク うずらたまご		にんじん	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ	でんぶん	油
		みそ汁	油あげ みそ		チンゲンサイ	ごぼう		
8	火	牛乳 ご飯		牛乳				
		★チーズハンバーグ	チーズハンバーグ		ミックスベジタブル			デミグラスソース
		青じそサラダ	まぐろ油づけ		水菜	キャベツ		青じそドレッシング
		コンソメスープ			にんじん	玉ねぎ エリンギ		
9	水	牛乳		牛乳				
		★ミートボールハヤシ	ミートボール		こまつな にんじん	エリンギ 玉ねぎ	米	油 ハヤシルウ
		サウザンサラダ	チキン ミックスビーンズ			キャベツ		サウザンドレッシング
10	木	牛乳		牛乳				
		ココアあげパン					ロールパン ミルクココア	油
		チキンのスパイシーソテー	チキン		ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油
		ミネストローネ	ミックスビーンズ		にんじん トマト			
11	金	牛乳		牛乳				
		ガバオ風そぼろ丼	チキン たまご		にんじん ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ	米 さとう でんぶん	油 ごま油
		たけのこスープ	ポーク		チンゲンサイ	たけのこ		
14	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮					
		★根菜の炒め煮	がんもどき		にんじん こまつな	大根	さといも さとう	油
		みそ汁	とうふ みそ			こんにゃく ごぼう		
15	火	牛乳		牛乳				
		豚キムチ丼	ポーク		にんじん にら	白菜キムチ 玉ねぎ	米	ごま油
		チョレギサラダ	チキン	わかめ		キャベツ		チョレギドレッシング
		中華スープ	厚あげ かまぼこ		こまつな			
16	水	牛乳		牛乳				
		五目中華そば	ポーク うずらたまご		にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	中華めん	ごま油 しょうゆラーメンスープ
		切干のナムル				切干大根 えだ豆		ナムルドレッシング
		フルーツポンチ				ナタデココ もも バイナップル		
17	木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		若鶏の唐揚げ	チキン				でんぶん	油
		野菜炒め	ポーク		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ		ごま油
		味噌汁	厚あげ みそ		ほうれん草	えのきたけ		
18	金	牛乳		牛乳				
		★オムライス	チキン たまご		ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ エリンギ コーン	米 さとう	油
		枝豆と根菜のスープ			にんじん	えだ豆 大根		
24	木	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		厚あげのマーボー煮	チキン 厚あげ みそ		にんじん にら	玉ねぎ	さとう でんぶん	ごま油
		ブロッコリーのスープ	かまぼこ		ブロッコリー	キャベツ		
25	金	牛乳		牛乳				
		やきとり丼	チキン		にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ	米 さとう	油
		みそ汁	油あげ みそ	わかめ			さといも	
		★お月見デザート					お月見大福	
28	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		ぶりのみりん焼き	ぶり					
		★お芋のうま煮	チキンボール		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油
		みそ汁	とうふ みそ			大根 しめじ		
30	水	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		ツナマヨ手巻きセット	まぐろ油づけ	焼きのり		コーン		マヨネーズ
		豚バラのさっぱり炒め	ポーク		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ		油
		みそ汁	油あげ みそ		チンゲンサイ		さつまいも	

- 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。