

令和8年度 10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	木	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		チキンとポテトのピリ辛煮	とり肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	ごま油
		えのきスープ	厚あげ		チンゲンサイ	えのきたけ		
2	金	牛乳						
		★ハンバーガー	ハンバーグ			キャベツ	サンドイッチパンズ	油
		パンプキンクリーム煮	とり肉 ミックスビーンズ 豆乳		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ		油 パンプキンクリームスープ
5	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さばの銀紙焼き	さばの銀紙焼き					
		パンパンジーソテー	ささみ水煮		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ		油 ごま
		みそ汁	とうふ みそ	わかめ		ごぼう		
6	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		チキンの赤ワイン焼き	とり肉					
		ウインナーのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ		油
		お豆のスープ	大豆			コーン エリンギ		
7	水	牛乳		牛乳			米	
		厚あげの和風あんかけ丼	ぶた肉 厚あげ		にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 でんぶん	油
		みそ汁	みそ			白ねぎ えのきたけ	さといも	
8	木	牛乳		牛乳				
		チキンの広東風飯	とり肉 大豆		ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	米 さとう	ごま油
		チンゲンサイのスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ			
9	金	牛乳		牛乳				
		トマトハヤシ	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ	米	油 ハヤシルウ
		ハムのスープ	ハム		青ねぎ	キャベツ		
13	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★かつおのおかか煮	かつおのおかか煮					
		豚肉のいりごま炒め	ぶた肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ		ごま油 ごま
		みそ汁	とうふ みそ		青ねぎ		じゃがいも	
14	水	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		チキンのはちみつレモン焼き	とり肉			(レモン)	はちみつ	
		キャベツのガリパタ炒め	ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ		油 バター
		コンソメスープ	大豆		こまつな	白ねぎ		
15	木	牛乳						
		りんごパン				(りんご)	りんごパン	
		カルデレータ(フィリピン料理)	牛肉		赤パプリカ にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも	油
		レタススープ	ベーコン			レタス 大根		
16	金	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		豚バラ大根のみそ煮	ぶた肉 みそ		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう	さとう	油
		鶏肉のすまし汁	とり肉 とうふ		青ねぎ			
19	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★いわしのうめ煮	いわしのうめ煮					
		厚あげとなすのみぞれ炒め	厚あげ		にんじん	なす 大根 キャベツ	さとう	油 おろしみぞれあん
		★鶏団子汁	チキンボール みそ			ごぼう こんにゃく		
20	火	牛乳		牛乳				
		★オムカレー	ぶた肉 ほうれん草オムレツ		こまつな	玉ねぎ	米 じゃがいも	油 カレールウ
		枝豆とコーンのスープ			にんじん	コーン えだ豆		
21	水	牛乳		牛乳				
		豚肉ときのこの中華飯	ぶた肉 たまご		にんじん	しめじ えのきたけ キャベツ 玉ねぎ	米 でんぶん	油 ごま油
		わかめスープ	とうふ	わかめ		白ねぎ		
22	木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★チキンカツの香味ソースかけ	チキンカツ					油 油淋鶏ソース
		さつまいもソテー	ハム		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	さつまいも さとう	油
		みそ汁	油あげ みそ		こまつな	大根		
23	金	牛乳		牛乳				
		チキンと玉ねぎの甘酢丼	とり肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ たけのこ	米 さとう でんぶん	油
		うずらスープ	うずらたまご		こまつな	えのきたけ		
26	月	牛乳 ご飯					米	
		さわらの塩こうじ焼き	さわら					
		カラフル金平	ささみ水煮		ピーマン 赤パプリカ にんじん	黄パプリカ 玉ねぎ		油
		みそ汁	厚あげ みそ			こんにゃく キャベツ		
27	火	牛乳		牛乳				
		バターピラフ	とり肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ	米	油 バター
		サウザンサラダ	ささみ水煮 ミックスビーンズ			キャベツ		サウザンドレッシング
		ベーコンスープ	ベーコン		こまつな		じゃがいも	
28	水	牛乳						
		辛みそ豚丼	ぶた肉 みそ		にら	玉ねぎ キャベツ	米 さとう	ごま油
		のっぺい汁			にんじん	大根 こんにゃく ごぼう	さといも でんぶん	
29	木	牛乳						
		中華めん					中華めん	
		蒲定二郎セット	チャーシュー		にんじん こまつな	もやし 白ねぎ キャベツ にんにく	さとう	とんかつしょうゆラーメンスープ
		★メロンゼリー				ナタデココ (メロン)	ゼリー	
30	金	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		豚肉とほうれん草のクリーム煮	ぶた肉 豆乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ		油 ホワイトルウ
		コーンサラダ	まぐろ油づけ			キャベツ コーン		イタリアンドレッシング
		★ハロウィンデザート			(かぼちゃ)		かぼちゃプリン	

- 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。