

令和7年度 6月 食品群別献立表

愛知県立岡崎高等学校

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2	月	牛乳		牛乳					
		ご飯						ご飯	
		チキンチャップ	チキン 大豆		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ		でんぶん	油
3	火	こまつなスープ	ポーク			こまつな			じゃがいも
		牛乳		牛乳					
		ご飯							ご飯
4	水	ひきずり(とり肉のすき焼き)	チキン 焼き豆腐		にんじん	玉ねぎ 糸こんにゃく		さとう	油
		みそ汁	油あげ みそ		わかめ	キャベツ			
		牛乳		牛乳					
5	木	五目まぜご飯	油あげ		にんじん	こんにゃく		ご飯 さとう	
		チキンの香味炒め	チキン		ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ		さとう	油
		みそ汁	とうふ みそ			チンゲンサイ		じゃがいも	
6	金	牛乳		牛乳					
		ジャージャーめん	チキン		にんじん ビーマン	キャベツ 玉ねぎ		白玉うどん でんぶん	油
		とうふスープ	とうふ		わかめ	こまつな			
9	月	牛乳		牛乳					
		とりみそ丼	チキン みそ		にんじん	玉ねぎ れんこん		ご飯 さとう	油
		黄じそサラダ	チキン			キャベツ コーン			黄じそドレッシング
10	火	わかめスープ	厚揚げ		わかめ	ほうれん草			
		牛乳 ご飯		牛乳				ご飯	
		★いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮						
11	水	チキンのボン炒め	チキン		にんじん 小松菜	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 ごぼう			
		牛乳 ご飯		牛乳				ご飯	
12	木	チキンの香味ソテー	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	油
		★しそ巻	しそ巻(チキン)						油
		ハムとめじのスープ	ポーク			もやし		しめじ	
13	金	牛乳 ご飯		牛乳				ご飯	
		おろしチキンステーキ	チキン						和風おろしソース
		ツナの和風炒め	ツナ		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ			油
14	土	みそ汁	厚揚げ		わかめ	大根			
		牛乳		牛乳					
		★オムハヤシ	チキン 卵		にんじん ビーマン	玉ねぎ エリンギ		ご飯	油 ハヤシルー
15	日	ビーンスープ	ミックスビーンズ			コーン キャベツ			
		牛乳 ご飯		牛乳				ご飯	
		★さばの銀紙焼き	さばの銀紙焼き						
16	月	ペーコンとえのきのソテー	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			こんにゃく ごぼう			
		牛乳 ご飯		牛乳				ご飯	
17	火	★ハンバーグの煮込みソースがけ	チキンハンバーグ ミックスビーンズ		ビーマン にんじん	玉ねぎ コーン		でんぶん	油
		ポトフ	チキン		ほうれん草	しめじ			
		★クレープ(ヨーグルト風)						クレープ(ヨーグルト風)	
18	水	牛乳		牛乳					
		ご飯						ご飯	
		チキンの五目きんぴら	チキン		にんじん ビーマン	玉ねぎ キャベツ ごぼう		さとう	油
19	木	みそ汁	厚揚げ みそ		わかめ			さといも	
		牛乳		牛乳					
		ナン						ナン	
20	金	キーマトカレ	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
		サウザンアイランドサラダ	ミックスビーンズ			キャベツ コーン			サウザンドレッシング
		牛乳 切干大根	チキン		にんじん	切干大根 えだ豆		ご飯 さとう	油
21	土	★愛知のコロッケ(2種)	和風コロッケ(チキン)			キャベツ		根菜コロッケ	油
		うずらのみそ汁	うずら卵 みそ		こまつな	玉ねぎ			
		牛乳		牛乳					
22	日	牛乳 ご飯		牛乳				ご飯	
		チキンの甘酢炒め	チキン		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 大豆もやし			油 甘酢あんかけ
		にらのスープ	とうふ		にら	えのきたけ			
23	月	牛乳		牛乳					
		ご飯						ご飯	
		チキンの甘酢炒め	チキン		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 大豆もやし			油 甘酢あんかけ
24	火	にらのスープ	とうふ		にら	えのきたけ			
		牛乳		牛乳					
		チキンと根菜のうま煮	チキン		にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく		じゃがいも でんぶん	油
25	水	とん汁	ポーク みそ		にんじん	ごぼう			
		牛乳		牛乳					
		★とり団子の中巻	チキンボール		こまつな	玉ねぎ キャベツ 切干大根		ご飯 さとう でんぶん	油
26	木	厚揚げのスープ	厚揚げ		にんじん 水菜				
		牛乳		牛乳					
		冷やしうどん	油あげ		わかめ	ほうれん草		白玉うどん さとう	
27	金	キャベツの肉みそ炒め	チキン みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ		さとう	油
		牛乳		牛乳					
		ポトフ	チキン		こまつな	玉ねぎ		ご飯 じゃがいも さつまいも	油 カレールウ
28	土	レタススープ	ポーク		にんじん	レタス			
		牛乳		牛乳					
		★名古屋みそチキンカツ	チキンカツ					ご飯	
29	日	厚揚げのしょうが炒め	チキン 厚揚げ		にんじん	玉ねぎ 大根 しょうが			油
		すまし汁	とうふ		わかめ	水菜			
		牛乳		牛乳					

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。