

令和7年度7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	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	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		チキンのイタリアン煮	チキン		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油 イタリアンドレッシング
		豆乳カレースープ	チキン 豆乳		ほうれん草	エリンギ		油 カレールウ
2	水	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		チキンとこんにゃくの甘辛炒め	チキン		ピーマン にんじん	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ	さとう	油
		みそ汁	とうふ みそ		こまつな	しめじ		
3	木	牛乳 スライスパン		牛乳			スライスパン	
		★いちごジャム				(いちご)	いちごジャム	
		チキンビーンズ	チキン 大豆 ミックスビーンズ		トマト	なす 玉ねぎ		油
		フレンチサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ		フレンチドレッシング
4	金	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		チキンとポテトの洋風てりやき	チキン		ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	油
		えだ豆のスープ			こまつな	えだ豆 コーン		
7	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		鶏肉となすの和風煮	チキン 厚あげ		にんじん	なす 大根 えのきたけ	さとう でんぶん	油
		にゅうめん	かまぼこ(さかな)	わかめ			そうめん	
8	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		チキンの焼肉炒め	チキン		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	さとう	油
		みそ汁	油あげ みそ		チンゲンサイ	なす		
9	水	牛乳		牛乳				
		五目中華丼	チキン		にんじん こまつな	キャベツ もやし たけのこ	ご飯 でんぶん	油
		★チキンボールスープ	チキンボール			玉ねぎ えのきたけ		
10	木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		★いわしの八丁煮	いわしの八丁煮					
		ハムの和風ソテー	ポーク		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ		油
		みそ汁	とうふ みそ			こんにゃく 大根		
11	金	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		マーボーはるさめ	チキン 厚あげ		にんじん	きくらげ 玉ねぎ	はるさめ さとう でんぶん	油
		キャベツスープ	チキン			キャベツ えのきたけ		
14	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		チキンの香ばしみそ炒め	チキン みそ		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ		油
		うずらのスープ	うずら卵		にら	しめじ		
15	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		チキンのジャーマンソテー	チキン		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油
		トマトスープ	チキン		トマト こまつな			
16	水	牛乳		牛乳				
		ピリ辛冷し中華	チキン		にんじん こまつな	もやし キャベツ	中華めん	油
		★ごぼうつくね	ごぼうつくね(ポーク チキン)					
17	木	牛乳		牛乳				
		夏野菜カレー	チキン		トマト	玉ねぎ なす えだ豆	ご飯	油 カレールウ
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン		コールスロードレッシング
		★シークワサータルト				(シークワサー)	シークワサータルト	

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。