

令和7年度 12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	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		チキンとかぶのみそ煮	チキン みそ		かぶ煮	こんにゃく かぶ 玉ねぎ		油
		のっぺい汁	油あげ		にんじん	ごぼう	さといも	
2	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		てりやきチキン	チキン					
		野菜炒め	ポーク		ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油
		みそ汁	とうふ みそ	わかめ		白菜		
3	水	牛乳		牛乳				
		わかめご飯		わかめ			米	
		★関東煮(おでん)	けんちんしのだ たまご		大根 にんじん	こんにゃく	さとう	
		ポテトサラダ			ミックスベジタブル		ポテト	マヨネーズ
4	木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		厚あげのそぼろ煮	チキン 厚あげ みそ		こまつな にんじん	玉ねぎ えのきたけ	さとう	油
		★ぎょうざ	ぎょうざ(ポーク)					
		★肉団子スープ	チキンボール	わかめ		キャベツ		
5	金	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さんまの銀紙焼き	さんまの銀紙焼き					
		肉じゃが	ポーク		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		ほうれん草	切干大根		
8	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		★ダブルバーグの煮込みソースがけ	チキンハンバーグ		にんじん	玉ねぎ しめじ コーン	じゃがいも でんぶん	油
		コンソメスープ	チキン 大豆		ほうれん草			
9	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		鶏肉のじふ煮	チキン 厚あげ		にんじん こまつな	大根 たけのこ	さとう でんぶん	油
		豚肉とこんにゃくの甘辛炒め	ポーク			こんにゃく キャベツ えのきたけ		油
10	水	牛乳		牛乳				
		肉みそビビンバ	チキン みそ		こまつな にんじん	玉ねぎ 大豆もやし	米	油
		わかめスープ	とうふ	わかめ	水菜			
11	木	牛乳		牛乳				
		コーンツナハン	ツナ			コーン	スライスパン	マヨネーズ
		ブラウンシチュー	チキン 豆乳		ほうれん草 にんじん		じゃがいも	油 ハヤシルウ
		ハムのペッパーソーサー	ポーク			玉ねぎ キャベツ えだ豆		油
12	金	牛乳		牛乳				
		カレーうどん	チキン 油あげ かまぼこ		にんじん	玉ねぎ	ソフトめん	油 カレールウ
		キャベツのさっぱり煮	ポーク			キャベツ 切干大根 こんにゃく	さとう	油
15	月	牛乳		牛乳				
		キムチチャーハン	チキン		にんじん	白煮キムチ 玉ねぎ コーン	米	油
		中華スープ	とうふ		こまつな	キャベツ		
16	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		チキンのマスタードクリーム煮	チキン 豆乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ れんこん	さつまいも でんぶん	油
		トマトスープ	ポーク ミックスビーンズ		トマト			
17	水	牛乳		牛乳				
		和風あんかけ丼	チキン		にんじん	白煮 大根	米 でんぶん	油
		豚肉と里芋のうま煮	ポーク			こんにゃく えだ豆	さといも	油
18	木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		鶏肉のからあげ	チキン				でんぶん	油
		五目鰻味炒め	チキン		にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ しめじ	さとう	油
		みそ汁	油あげ みそ			ごぼう	じゃがいも	
19	金	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★かつおのおかか煮	かつおのおかか煮					
		★肉団子のソーサー	チキンボール		にんじん ピーマン	キャベツ もやし		油
		みそ汁	厚あげ みそ			玉ねぎ こんにゃく		
22	月	牛乳		牛乳				
		冬野菜カレー	チキン		にんじん ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ	米	カレールウ
		もみの木サラダ		チーズ	赤パプリカ	キャベツ えだ豆 コーン		フレンチドレッシング
		★ミニケーキ				(いちご)	ミニケーキ	

- 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。