

## 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
1	月	牛乳	牛乳					
		ご飯					米	
		チキンとかぶのみそ煮	チキン みそ	かぶ葉	こんにゃく かぶ 玉ねぎ			油
		のっつい汁	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	ビーマン 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				米	
		わかめご飯		わかめ				
		★鶏肉煮(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 えのきだけ		さとう	油
		★ぎょうざ	ぎょうざ(ポーク)					
		★肉団子スープ	チキンポーク	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	切り大根			
8	月	牛乳	牛乳				米	
		ご飯						
		★ダブルバーグの煮込みソースかけ	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				米	
		ご飯						
		鶏肉のじぶ煮	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 えのきだけ		油	
10	水	牛乳	牛乳				米	
		肉みそビンバ	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				米	
		コーンツナパン	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	
		ハムのペッパーソテー	ポーク		玉ねぎ キャベツ えだ豆		油	
12	金	牛乳	牛乳				米	
		カレーラン	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				米	
		キムチチャーハン	チキン	にんじん	白菜キムチ 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				米	
		ご飯						
		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			トマト			
17	水	牛乳	牛乳				米	
		和風あんかけ丼	チキン	にんじん	白菜 大根	米 でんぶん	油	
		豚肉と里芋のうまい煮	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	
		五目酸味炒め	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					
		★肉団子のソテー	チキンポーク	にんじん ビーマン	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				米	
		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		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。