

令和7年度 11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
4	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		チキンのからマヨ炒め	チキン		にんじん こまつな	玉ねぎ ごぼう	でんぶん	油 マヨネーズ
		和風サラダ	ツナ			キャベツ コーン		和風ドレッシング
		みそ汁	とうふ みそ	わかめ		しめじ		
5	水	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		れんこんの肉みそ炒め	チキン みそ		にんじん	れんこん 玉ねぎ キャベツ もやし	でんぶん	油
		厚あげのスープ	厚あげ		こまつな にら			
6	木	牛乳		牛乳				
		くらロール					くらロール	
		豆乳のクリームシチュー	チキン うずら卵 豆乳		にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油 ホワイトルウ
		サウザンサラダ	チキン ミックスビーンズ			キャベツ		サウザンドレッシング
7	金	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		和風チキンステーキ	チキン					和風おろしソース
		ポークほうれん草ソテー	ポーク		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ		油
		みそ汁	油あげ みそ	わかめ			じゃがいも	
10	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		チキンの韓国炒め	チキン		にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	でんぶん	油
		にら玉コンスープ	卵		にら	コーン	でんぶん	
11	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★肉団子の甘辛炒め	チキンボール		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	でんぶん	油
		★根菜コロッケ					根菜コロッケ	油
		たぬき汁	油あげ みそ			こんにゃく 大根 しょうが		
13	木	牛乳		牛乳				
		ソフトめん					ソフトめん	
		ドライカレー	チキン ミックスビーンズ		にんじん ビーマン	玉ねぎ エリンギ		油
		ベーコンポトフ	ポーク		かぶ菜	キャベツ かぶ	じゃがいも	油
14	金	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★ぶりの三河みりん焼き	ぶりの三河みりん焼き					
		厚あげの炒め煮	厚あげ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大根		油
		みそ汁	とうふ みそ			ごぼう こんにゃく		
17	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		チキンビーンズ	チキン ミックスビーンズ 大豆		にんじん	キャベツ		油
		ジャーマンポテト	ポーク		ほうれん草	玉ねぎ にんにく	フライドポテト	油
18	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		からあげのレモン煮	チキン			(レモン)	でんぶん さとう	油
		カラフルきんぴら	ポーク		ビーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	さとう	油
		みそ汁	厚あげ みそ	わかめ			さいいも	
19	水	牛乳		牛乳				
		ガーリックバターライス				にんにく	米	油 バター
		チキンストロガノフ	チキン 大豆	生クリーム	にんじん こまつな トマト	玉ねぎ エリンギ	さとう	油
		フレンチサラダ	チキン			キャベツ コーン		フレンチドレッシング
20	木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さばの八丁みそ煮	さばの八丁みそ煮					
		チキンの和風炒め	チキン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし		油
		ずまし汁	とうふ		ほうれん草	大根		
25	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		和風スープカレー	チキン		にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ	さつまいも さとう	油 カレールウ
		★けんちんしのだの煮め煮	けんちんしのだ				さとう	
26	水	牛乳		牛乳				
		★ヘルシーハンバーガー	とうふハンバーグ(チキン)			キャベツ	サンドイッチパンズ	油
		チキンボールの白ワイン煮	チキンボール		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも	
27	木	牛乳		牛乳				
		さつまいもご飯					米 さつまいも	
		肉みそおでん	チキン うずら卵 厚あげ みそ		にんじん	大根 こんにゃく	さとう	油
		★濃密みかんゼリー				(みかん)	濃密みかんゼリー	
28	金	牛乳		牛乳				
		コーンバターラーメン	チキン		にんじん ほうれん草	もやし コーン	中華めん	油 みそラーメンスープ バター
		切干大根の中華炒め	ポーク			切干大根 キャベツ 玉ねぎ		油

- 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。