

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
4	火	牛乳、ご飯	牛乳				米	
		チキンのから揚げ炒め	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				米	
		ご飯						
		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
6	木	厚あげのスープ	厚あげ		こまつな にら			
		牛乳	牛乳				ぐろール	
		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
		サウサンサラダ	チキン ミックスビーンズ			キャベツ		サウンドレッシング
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
10	月	みそ汁	油あげ みそ	わかめ			じゃがいも	
		牛乳	牛乳				米	
		ご飯						
		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	
11	火	ごはんコーンスープ	卵		にら	コーン	でんぶん	
		牛乳 ご飯	牛乳				米	
		★肉茄子の甘辛炒め	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
13	木	たぬき汁	油あげ みそ			こんにゃく 大根 しょうが		
		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 ピーマン	玉ねぎ エリンギ		油
14	金	ペーパンボトフ	ポーク		かぶ葉	キャベツ かぶ	じゃがいも	油
		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
17	月	みそ汁	とうふ みそ			ごぼう こんにゃく		
		牛乳	牛乳				米	
		ご飯						
		チキンピーンズ	チキン ミックスビーンズ 大豆		にんじん	キャベツ		油
18	火	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
		牛乳 ご飯	牛乳				米	
		かわあげのレモン煮	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
19	水	みそ汁	厚あげ みそ	わかめ			さといも	
		牛乳	牛乳				米	
		ガーリックバターライス						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
20	木	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
		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
25	火	すまし汁	とうふ		ほうれん草	大根		
		牛乳	牛乳				米	
		ご飯						
		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
26	水	★けんちゃんのだの含め煮	けんちゃんのだ				さとう	
		牛乳	牛乳				米	
		★ハ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				米 さつまいも	
		さつまいもご飯						
		肉みぞれどん	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
		★蒲郡みかんゼリー				(みかん)	蒲郡みかんゼリー	
28	金	牛乳	牛乳					
		コーンパターラーメン	チキン		にんじん ほうれん草	もやし コーン	中華めん	油 ミラーメンスープ 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。