

令和7年度 1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
8	木	牛乳		牛乳				
		バターチキンカレー	チキン 豆乳	ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	玉ねぎ	米 さとう	バター カレールウ
		ビーンズスープ	チキン ミックスビーンズ			えだ豆		
9	金	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		チキンの辛みそ炒め	チキン みそ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも さとう	油
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき		キャベツ		青じそドレッシング
		とうふスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ			
13	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮					
		ちくぜん煮	チキン		にんじん	大根 れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	油
		みそ汁	厚あげ みそ			白菜	さといも	
14	水	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		鶏肉の角煮風	チキン		にんじん チンゲンサイ	大根	はちみつ	油
		中華コンスープ	たまご		こまつな	コーン	でんぶん	
15	木	牛乳		牛乳				
		ソフトめん					ソフトめん	
		焼きうどんの具	チキン		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	でんぶん	油
		切干のスープ	ポーク		水菜	切干大根		
16	金	牛乳		牛乳				
		タコライス	チキン		にんじん トマト	玉ねぎ コーン キャベツ	米 さとう でんぶん	油
		コンソメスープ	ポーク ミックスビーンズ		こまつな			
		お米のタルト						
19	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		キムチどうふ	チキンボール とうふ みそ		にんじん	白菜キムチ 玉ねぎ しめじ		油
		大豆もやしの中華炒め	チキン		ほうれん草	大豆もやし キャベツ		油
20	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮					
		豚肉のお好み炒め	ポーク かつおぶし		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	でんぶん	油
		ずまし汁	油あげ		こまつな	大根		
21	水	牛乳		牛乳				
		オムライス	チキン たまご		にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ コーン	米 さとう でんぶん	バター
		豆乳クリームスープ	チキン 豆乳			キャベツ	じゃがいも	油
22	木	牛乳		牛乳				
		ココアあげパン					ロールパン ミルクココア	油
		ポトフ	チキン		にんじん かぶ菜	玉ねぎ かぶ	さつまいも	油
		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
23	金	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		煮みそ(郷土料理)	うずらたまご 厚あげ みそ		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう	さとう	
		チキンのさっぱり炒め	チキン		水菜	キャベツ もやし	さとう	油
26	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		肉団子の炒め煮	チキンボール		にんじん こまつな	大根 たけのこ	さとう	油
		即席づけ				キャベツ 千切り大根 づけ		
		なめこ汁	油あげ みそ	わかめ		なめこ		
27	火	牛乳		牛乳				
		マーボー丼	チキン とうふ みそ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	米	
		★レバーつくね	レバーつくね(チキン)					
		はるさめスープ	ポーク			キャベツ	はるさめ	
28	水	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		タルタル南蛮	チキン			らっきょう	小麦粉	油 なんばんダレ マヨネーズ
		キャベツの和風炒め	チキン		にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ		油
		みそ汁	厚あげ みそ			こんにゃく ごぼう		
29	木	牛乳		牛乳				
		ガーリックライス				にんにく	米	
		ごろごろスープカレー	チキン		にんじん トマト	キャベツ	じゃがいも	油 カレールウ
		ペーコンスープ	ポーク			玉ねぎ えだ豆		
30	金	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★たらの銀紙巻き	たらの銀紙巻き					
		豚肉のどり辛炒め	ポーク		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ		油
		みそ汁	とうふ みそ	わかめ		大根		

- 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。