

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 |
| 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 |
| | | ピーンズスープ | 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 えのきだけ | 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 | チングンサイ | | | |
| 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 | | | | | |
| | | ちんせん煮 | チキン | | にんじん | 大根 わんこん 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 チングンサイ | 大根 | はちみつ | 油 |
| | | 中華コーンスープ | 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 | | | | 米 | |
| | | ご飯 | | | | | | |
| | | キムチどうふ | チキンポール 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 |
| | | すまし汁 | 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 |
| | | 豆乳クリーミースープ | 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 かぶ葉 | 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 | |
| | | チキンのさつり炒め | 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 | チキンポール | | 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 キ切り大根づけ | | |
| | | 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 チングンサイ | 玉ねぎ | 米 | |
| | | ★レバーツチね | レバーツチね(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 |
| | | ペーパンスープ | 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 | | | | | |
| | | 豚肉のピリ辛炒め | 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。