

令和7年度 3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	
2	月	牛乳 ご飯 お祝いクレープ		牛乳		(いちご)	米 クレープ	
		からあげ	チキン				でんぷん	油
		カラフルきんぴら	チキン		にんじん ビーマン 赤ハブリカ 黄ハブリカ	玉ねぎ ごぼう	さとう	油
		みそ汁	とうふ みそ		チンゲンサイ	しめじ		
3	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		チキンのちゃんこ風	チキン 油あげ みそ		にんじん	大根 白菜 えのきたけ		油
		和風炒すサラダ	ツナ			キャベツ コーン		ゆずドレッシング
4	水	牛乳		牛乳				
		ハンパドチキン	チキン		にんじん	玉ねぎ エリンギ	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ
		ポハイスープ	フィッシュソーセージ		ほうれん草	キャベツ		
5	木	牛乳		牛乳				
		ポロネーゼ風めん	チキン		にんじん ビーマン セロリ トマト	玉ねぎ にんにく	ソフトめん さとう でんぷん	バター
		ハムとポテトのスープ	ポーク			しめじ	じゃがいも	
6	金	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					
		ポーク和風炒め	ポーク		にんじん こまつな	キャベツ もやし		油
		みそ汁	厚あげ みそ			こんにゃく 玉ねぎ		
9	月	牛乳		牛乳				
		五目天津飯	たまご チキン		にんじん	白菜 しめじ えだ豆	米 でんぷん	油
		中華スープ	とうふ		こまつな	大根		ナンブラー
10	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		てりやきチキン	チキン					
		キャベツのどり辛炒め	チキン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油
		みそ汁	油あげ みそ		ほうれん草		じゃがいも	
11	水	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さばのみそ煮	さばのみそ煮					
		和風カレー炒め	ポーク		にんじん ビーマン 赤ハブリカ	玉ねぎ コーン		油
		けんちん汁	油あげ		チンゲンサイ	大根	さといも	
12	木	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		マーボー厚あげ	チキン 厚あげ		にんじん こまつな	れんこん えのきたけ	さとう	油
		かき菜スープ	とうふ たまご		水菜		でんぷん	
13	金	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★ミックスフライ	チキンフライ フィッシュフライ					油
		お豆のソテー	ポーク ミックスビーンス			えだ豆 玉ねぎ キャベツ		油
		みそ汁	みそ		にんじん	こんにゃく	さつまいも	
18	水	牛乳		牛乳				
		ドライカレー	チキン		にんじん ビーマン 赤ハブリカ	玉ねぎ エリンギ	米 さとう	油
		こまつなスープ	ポーク		こまつな		じゃがいも	
		★いちごのタルト				(いちご)	タルト	

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 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。
- 献立名にある★は加工品を表しています。