

令和8年度 7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
1	水	牛乳 ご飯		牛乳				
		あじのイタリアンソースがけ	あじ					イタリアンドレッシング
		ポパイソテー	ポーク		ほうれん草	玉ねぎ キャベツ エリンギ		油
		豆乳カレースープ	チキン 豆乳	にんじん			じゃがいも	油 カレールウ
2	木	牛乳		牛乳				
		彩りマーボー飯	チキン とうふ みそ		赤パプリカ にんじん	えだ豆 黄パプリカ 玉ねぎ	米 でんぶん	油
		★チキンボールスープ	チキンボール			えのきたけ キャベツ		
3	金	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		鶏肉とこんにゃくの甘辛炒め	チキン		ビーマン にんじん	こんにゃく 玉ねぎ	さとう でんぶん	油
		なめたけ和え	チキン			キャベツ なめたけ		
		みそ汁	とうふ みそ	わかめ		しめじ		
6	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		チキンの洋風てりやき	チキン					
		キャベツソテー	ポーク		ビーマン	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油
		ビーンズスープ	ミックスビーンズ		こまつな にんじん			
7	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		鶏肉とがんもの炒め煮	チキン がんもどき みそ		にんじん	えだ豆 れんこん	でんぶん	油
		★なすみそメンチカツ	なすみそメンチカツ(ポーク)					油
		にゅうめん	かまぼこ		水菜	玉ねぎ	そうめん	
8	水	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮					
		ハムのさっぱり炒め	ポーク		にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根	さとう	油
		かしわ汁	チキン みそ			こんにゃく	さといも	
9	木	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		チキンのジャーマンポテト	チキン		にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ	フライドポテト	油
		ミネストローネ	ポーク		トマト	キャベツ		
10	金	牛乳		牛乳				
		韓国風焼きとり丼	チキン		ほうれん草	玉ねぎ もやし	米	油
		ペーコンの中華煮	ポーク		にんじん	大根 こんにゃく	でんぶん	油
13	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★いわしのうめ煮	いわしのうめ煮					
		豚肉のピリ辛炒め	ポーク		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大根		油
		みそ汁	油あげ みそ		こまつな	ごぼう		
14	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		チキンの香味みそ炒め	チキン みそ		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ		油
		カルちゃんサラダ	ツナ 大豆	ひじき		キャベツ		青じそドレッシング
		すまし汁	とうふ	わかめ	ほうれん草			
15	水	牛乳 ご飯		牛乳				
		若鶏のからあげ	チキン				でんぶん	油
		きくらげの五目炒め	厚あげ		にんじん	きくらげ 玉ねぎ もやし	さとう でんぶん	油
		レタススープ	ポーク			レタス たけのこ		
16	木	牛乳		牛乳				
		チキンの夏野菜カレー	チキン		にんじん オクラ トマト	玉ねぎ なす	米	油 カレールウ
		フレンチドサラダ	チキン ミックスビーンズ			キャベツ		フレンチドレッシング
		★レモンマフィン				(レモン)	マフィン	

- 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。