



# 令和6年5月

# 給食献立表



水戸南高等学校

日	主食	献立	主な使用食品
1日 (水)	二色丼	大根入り焼売 ほうれん草の和え物 味噌汁	精白米・強化米・鶏肉・枝豆・生姜・上白糖・醤油 ・卵・油・塩・のり 大根・豚肉・卵・酒・醤油・油・こしょう・片栗粉・焼売の皮 もやし・ほうれん草・人参・上白糖・和風だし・酢・醤油・ごま 玉ねぎ・じゃが芋・味噌・和風だし
2日 (木)	ご飯	えび玉あなか ジャーマンポテト 味噌汁	精白米・強化米 卵・えび・筍・長ねぎ・中華味・酒・塩・砂糖・醤油 ・酒・みりん・片栗粉・グリーンピース ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・コンソメ・塩・こしょう 小松菜・豆腐・味噌・和風だし
7日 (火)	キャベツ カレー	ハム野菜マリネ フルーツヨーグルト	精白米・強化米・バター・ターメリック・塩・豚肉・キャベツ ・玉ねぎ・人参・油・ガラムマサラ・カレーフレーク ハム・イカ・もやし・きゅうり・玉ねぎ・トマト・マリネドレッシング ミックスフルーツ・ヨーグルト・上白糖
8日 (水)	ご飯	豆腐ハンバーグ きのこあんかけ きくらげと卵の炒め物 味噌汁	精白米・強化米 鶏肉・豆腐・大豆・玉ねぎ・油・パン粉・マヨネーズ・ナツメグ ・コンソメ・塩・こしょう・えのき・椎茸・めんつゆ・醤油 ・みりん・和風だし・塩・片栗粉 豚肉・もやし・ほうれん草・人参・木耳・卵・油・砂糖・醤油・酒・中華味 長ネギ・厚揚げ・味噌・和風だし
9日 (木)	鮭ご飯	イカの香味炒め ところんサラダ 味噌汁	精白米・強化米・鮭わかめご飯の素 イカ・塩・片栗粉・玉ねぎ・人参・筍・ピーマン・木耳 ・にんにく・生姜・ごま油・上白糖・醤油・豆板醤 ところん・ハム・チンゲン菜・豆苗・玉ねぎ・カシューナッツ ・ドレッシング 油揚げ・長ねぎ・味噌・和風だし
10日 (金)	ちゃんぽん	揚げ餃子 ひじきサラダ	中華麺・豚肉・イカ・えび・竹輪・もやし・きゃべつ・人参 ・椎茸・木耳・ごま油・ちゃんぽんスープ 餃子の皮・豚肉・きゃべつ・にら・生姜・醤油・酒・こしょう・ごま油 ひじき・小松菜・枝豆・カニカマ・黄ピーマン・ドレッシング
14日 (火)	ピザトースト	カブのサラダ ポテトスープ	パン・ピザソース・玉ねぎ・ピーマン・ウインナー ・マッシュルーム・チーズ・パセリ粉 カブ・きゃべつ・人参・コーン・ドレッシング ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・油 ・牛乳・シチューフレーク 飲むヨーグルト
15日 (水)	焼き肉丼	かぼちゃサラダ 春雨スープ	精白米・強化米 豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・にら・ごま油・焼き肉のタレ・醤油 かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう 春雨・木耳・人参・中華味・醤油・塩・こしょう
16日 (木)	ご飯	鯖の塩焼き 五目煮 味噌汁	精白米・強化米 鯖・塩・醤油・大根 高野豆腐・椎茸・鶏肉・ごぼう・人参・こんにやく ・いんげん・上白糖・醤油・酒・みりん なめこ・豆腐・味噌・和風だし
18日 (土)	PTA ハヤシライス	マカロニサラダ オニオンスープ	精白米・強化米・豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム ・油・トマト缶・オイスターソース・ハヤシフレーク マカロニ・人参・きゅうり・ハム・ドレッシング 玉ねぎ・油・コンソメ・塩・こしょう

日	主食	献立	主な使用食品
20日 (月)	ご飯	鶏肉の味噌炒め 大根サラダ わかめスープ	精白米・強化米 鶏肉・長ネギ・酒・醤油・塩・コチュジャン・きゃべつ・玉ねぎ ・人参・椎茸・木耳・ごま油・鶏ガラスープの素・味噌・砂糖 大根・きゅうり・人参・ハム・ごま・醤油・酢・塩・砂糖・油 わかめ・長ネギ・鶏ガラスープの素・醤油・ごま・塩・こしょう
21日 (火)	ご飯	肉じゃが 梅肉和え 味噌汁	精白米・強化米・鮭ご飯素 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん・油 ・上白糖・醤油・酒・みりん・塩 白菜・きゅうり・もやし・梅肉・みりん・醤油 わかめ・大根・和風だし・味噌
22日 (水)	沖縄混ぜ ご飯	フーチャンプルー チンゲン菜のスープ パイナップル	精白米・強化米・中華味・酒・豚肉・昆布・人参・油・塩 ・中華味・砂糖・醤油 車麩・ツナ・卵・めんつゆ・キャベツ・もやし・人参・にら ・油・醤油・和風だし・塩・こしょう 長ネギ・えのき・チンゲン菜・中華味・醤油・塩・こしょう・片栗粉 パイナップル缶
23日 (木)	えびピラフ	コールスローサラダ コンソメスープ	精白米・強化米・バター・えび・玉ねぎ・マッシュルーム ・コーン・油・コンソメ・塩・こしょう きゃべつ・きゅうり・人参・ドレッシング 玉ねぎ・しめじ・ベーコン・油・コンソメ・塩・こしょう
24日 (金)	ご飯	あじフライ こんにやくサラダ 味噌汁	精白米・強化米 あじフライ・油・中濃ソース・きゃべつ サラダこんにやく・人参・大根・きゅうり・コーン ・海藻ミックス・ドレッシング 豚肉・コーン・もやし・味噌・和風だし
27日 (月)	中華丼	小松菜のナムル 味噌汁	精白米・強化米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・蒲鉾・いか・木耳 ・うずらの卵・ごま油・鶏肉・きゃべつ・醤油・みりん・砂糖・酒 小松菜・人参・もやし・ハム・ごま・醤油・長ネギ ・にんにく・生姜・塩・酢・酒・ごま油 にら・里芋・味噌・和風だし
28日 (火)	ポテトサラダ 照焼チキ ドック	水菜サラダ クリームシチュー	コッペパン・じゃが芋・人参・きゅうり・マヨネーズ・塩 ・こしょう・鶏肉・きゃべつ・醤油・みりん・砂糖・酒 水菜・もやし・人参・ハム・ドレッシング 豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ブロッコリー・コーン ・油・シチューフレーク・牛乳
29日 (水)	ご飯	白身魚の南蛮漬 こんにやくの土佐煮 味噌汁	精白米・強化米 鱈・塩・こしょう・小麦粉・マヨネーズ・油・酢・醤油 ・上白糖・玉ねぎ・ピーマン・人参 こんにやく・人参・筍・いんげん・上白糖・醤油・酒 ・和風だし・鰹節 小松菜・えのき・味噌・和風だし
30日 (木)	カレーうどん	はんぺんチーズフライ 和風サラダ	うどん・豚肉・玉ねぎ・油揚げ・椎茸・カレーフレーク ・めんつゆ・片栗粉 はんぺん・チーズ・大葉・小麦粉・塩・こしょう ・マヨネーズ・パン粉・油・ソース もやし・きゅうり・ツナ・豆苗・ドレッシング
31日 (金)	パエリア	スパニッシュオムレツ コーンスープ	米・強化米・バター・ターメリック・鶏肉・あさり・いか・えび ・玉ねぎ・赤ピーマン・にんにく・トマト缶・コンソメ ・白ワイン・塩・こしょう 卵・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・油・塩・こしょう ・じゃが芋・コンソメ・ケチャップ コーン・玉ねぎ・コンソメ・塩・こしょう・片栗粉

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。