



令和 7 年 5 月

日	主食	献立	牛乳	主な使用食品
1日 (木)	ご飯	八宝菜 中華和え にら玉スープ		精白米・強化米 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・かまぼこ・イカ・木耳・うずらの卵 ・ごま油・醤油・中華味・みりん・酒・片栗粉 鶏肉・人参・もやし・きゅうり・ごま・長ねぎ・にんにく・生姜・醤油 ・塩・酒・酢・ごま油 にら・卵・がらスープ・醤油・豆板醤
2日 (金)	ご飯	えび玉あんかけ 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・コーン・枝豆・コンソメ ・塩・こしょう・バター 豆苗・なめこ・味噌・和風だし
7日 (水)	ご飯	白身魚のフリッター 筍とあさりの土佐煮 味噌汁		精白米・強化米 ホキ・塩・こしょう・小麦粉・バター・油・酢・醤油・上白糖・卵 ・玉ねぎ・マヨネーズ・パセリ粉 たけのこ・人参・あさり・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
8日 (木)	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 イカ・塩・酒・片栗粉・玉ねぎ・人参・ピーマン・きくらげ ・にんにく・生姜・ごま油・上白糖・醤油・豆板醤 ところん・ハム・豆苗・玉ねぎ・カシューナッツ・ドレッシング 豆腐・長ねぎ・味噌・和風だし
9日 (金)	ご飯	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・だし・塩・こしょう カニカマ・チンゲン菜・えのき・中華味・醤油・塩・こしょう・片栗粉 パイナップル缶
12日 (月)	ご飯	チャーハン 大根入り焼売 キャベツサラダ 味噌汁		米・強化米・酒・塩・中華味・焼豚・小松菜・玉ねぎ・ごま油 ・醤油・にんにく・卵・油・ごま 大根・豚肉・卵・酒・醤油・油・こしょう・片栗粉・焼売の皮 キャベツ・人参・きゅうり・カニカマ・コーン・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
13日 (火)	パン	ツナコッペ ハムチーズコッペ 水菜サラダ クリームシチュー		パン・ツナ・玉ねぎ・きゅうり・マヨネーズ・塩・こしょう ・ハム・チーズ 水菜・大根・人参・ハム・ドレッシング 鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・油・シチューフレーク・牛乳
14日 (水)	ご飯	スパニッシュオムレツ ビーフン炒め 味噌汁		ご飯・強化米 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 ビーフン・玉ねぎ・人参・にら・塩・こしょう・醤油・酒・ごま油 いんげん・厚揚げ・味噌・和風だし
15日 (木)	ご飯	サバの味噌煮 酢の物 わかめスープ		精白米・強化米 サバ・生姜・酒・上白糖・醤油・酒・みりん・味噌 春雨・きゅうり・もやし・イカ・塩・酢・上白糖・醤油 わかめ・玉ねぎ・ごま・中華味・醤油・塩・こしょう
16日 (金)	麺	味噌ラーメン 春巻き ひじきサラダ		中華麺・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・にら・コーン ・ごま油・味噌ラーメンスープ・中華味 春巻きの皮・豚肉・春雨・人参・たけのこ・豆苗・醤油・酒 上白糖・塩・片栗粉・小麦粉・油 ひじき・小松菜・枝豆・カニカマ・卵・ドレッシング



給食献立表

水戸南高等学校

日	主食	献立	牛乳	主な使用食品
 17日 (土)	ご飯	カレーライス 春雨サラダ プリン		精白米・強化米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・油・ カレーフレーク 春雨・きゅうり・人参・ハム・キャベツ・ドレッシング 玉ねぎ・油・コンソメ・塩・こしょう・クルトン
20日 (火)	ご飯	鶏じゃが 梅肉和え 味噌汁		精白米・強化米・鮭ご飯素 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん・油 ・上白糖・醤油・酒・みりん・塩 もずく・きゅうり・白菜・蒲鉾・梅びしお・酢・上白糖・醤油 しめじ・油揚げ・和風だし・味噌
21日 (水)	ご飯	回鍋肉 かぼちゃサラダ たまごスープ		ご飯・強化米 豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・生姜・ごま油 ・醤油・みりん・オイスターソース・甜麺醬・片栗粉 かぼちゃ・玉ねぎ・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう 豆腐・卵・醤油・和風だし・塩・片栗粉
22日 (木)	ご飯	鶏肉の照り煮 ポテトサラダ 味噌汁		ご飯・強化米 鶏肉・醤油・酒・みりん・ごま・卵・ほうれん草 じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう 大根・しめじ・味噌・和風だし
23日 (金)	ご飯	あじフライ こんにゃくサラダ 味噌汁		精白米・強化米 あじフライ・油・中濃ソース サラダこんにゃく・人参・大根・きゅうり・コーン・ドレッシング 豚肉・キャベツ・もやし・人参・中華スープ・がらスープ・塩
26日 (月)	ご飯	ハッシュドポーク 菜種和え ネギ塩スープ		精白米・強化米・バター・ターメリック・塩・豚肉・玉ねぎ ・油・ガラムマサラ・カレーフレーク 小松菜・かまぼこ・卵・上白糖・塩・油・酢・和風だし 長ネギ・豆腐・鶏がらスープの素・白だし・みりん・片栗粉
27日 (火)	パン	ピザトースト ごぼうサラダ パスタ入りスープ		パン・ピザソース・玉ねぎ・ピーマン ・ウインナー・チーズ・パセリ ごぼう・豆苗・人参・コーン・マヨネーズ・塩・こしょう マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・しめじ・油・牛乳・シチューフレーク
28日 (水)	ご飯	ピラフ 豆腐入りチキンナゲット コールスローサラダ 豆乳のスープ		米・強化米・バター・塩・ウインナー・玉ねぎ・コーン ・オリーブ油・コンソメ・塩・こしょう 鶏肉・豆腐・パン粉・コンソメ・塩・こしょう・卵・小麦粉・牛乳 ・油・ケチャップ・焼き肉のタレ・上白糖・片栗粉 白菜・きゅうり・人参・ハム・ドレッシング じゃが芋・ブロッコリー・しめじ・豆乳・コンソメ・塩・こしょう
29日 (木)	麺	親子うどん れんこんソテー 杏仁とうふ		うどん・鶏肉・玉ねぎ・椎茸・卵・蒲鉾・めんつゆ・和風だし れんこん・人参・こんにゃく・さつま揚げ ・ごま油・上白糖・醤油・酒 杏仁とうふ
30日 (金)	ご飯	キーマカレー ほうれん草オムレツ 大根サラダ		精白米・強化米・バター・ターメリック・塩・豚肉 ・玉ねぎ・人参・油・ガラムマサラ・カレーフレーク ほうれん草オムレツ 大根・人参・豆苗・ドレッシング

※ 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。