



令和7年給食献立表

水戸南高校



日	主食	献立	主な使用食品
1日(火)	ご飯	八宝菜 かぼちゃ煮 味噌汁	精白米・強化米 豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・イカ・椎茸・ごま油 ・醤油・中華味・酒・みりん・片栗粉 かぼちゃ・上白糖・醤油・みりん・塩 にら・玉ねぎ・味噌・和風だし
2日(水)	ご飯	青椒肉絲 マカロニサラダ もやしスープ	精白米・強化米 豚肉・酒・醤油・にんにく・生姜・ピーマン ・たけのこ・ごま油・鶏ガラスープ・上白糖 ・オイスターソース・片栗粉 マカロニ・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう もやし・チンゲン菜・中華味・塩・こしょう・醤油
3日(木)	ご飯	白身魚の味噌マヨ焼 マリネサラダ 味噌汁	精白米・強化米 タラ・酒・塩・こしょう・マヨネーズ・長ねぎ・味噌 ・ごま・小松菜・上白糖・醤油 大根・人参・きゅうり・ハム・ドレッシング 豆腐・わかめ・味噌・和風だし
4日(金)	ご飯	ガパオライス 夏野菜の揚げびたし風 コンソメスープ	米・強化米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・油揚げ ・大豆・にんにく・唐辛子・オリーブ油 ・オイスターソース・醤油・酒・みりん 茄子・かぼちゃ・ブロッコリー・豆腐・片栗粉 ・油・大根・麵つゆ じゃが芋・しめじ・ベーコン・コンソメ・塩・こしょう
7日(月)	中華麺	冷やし中華 星型コロッケ フローズンマンゴー	中華麺・ハム・卵・きゅうり・わかめ・カニカマ ・醤油・酢・上白糖・塩・ごま油・ごま コロッケ・油・小松菜・油揚げ・麵つゆ・生姜 フレッシュマンゴー
8日(火)	パン	太刀魚フライサンド 野菜サラダ トマトスープ	パン・太刀魚フライ・油・ソース・キャベツ 小松菜・人参・もやし・ドレッシング トマト缶・ベーコン・卵・コンソメ・にんにく・塩・こしょう
9日(水)	ご飯	鶏肉のピザソース焼き 大根サラダ 味噌汁	精白米・強化米 鶏肉・ピザソース・もやし・人参・ピーマン・チーズ 大根・キャベツ・水菜・ドレッシング 小松菜・油揚げ・味噌・和風だし
10日(木)	ご飯	回鍋肉 中華クラゲのサラダ にら玉汁	精白米・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 中華クラゲ・もやし・きゅうり 卵・にら・和風だし・醤油・塩・こしょう

日	主食	献立	主な使用食品
11日(金)	ご飯	麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	精白米・強化米 豆腐・豚肉・長ねぎ・にんにく・生姜・ごま油 ・上白糖・醤油・豆板醬・甜麺醬・片栗粉 もやし・小松菜・人参・ごま・醤油・みりん・ごま油 鶏肉・油・大根・しめじ・中華味・塩・こしょう
14日(月)	ご飯	ポークカレー 海藻サラダ レモンゼリー	精白米・強化米・ターメリック・豚肉・じゃが芋・ 玉ねぎ・人参・にんにく・カレーフレーク ・ガラムマサラ もやし・きゅうり・コーン・海藻ミックス・ドレッシング レモンゼリーの素・水
15日(火)	ご飯	豆腐入りつくね 春雨サラダ 味噌汁	米・強化米 鶏肉・豆腐・長ねぎ・大葉・生姜・片栗粉 ・酒・醤油・みりん・上白糖 春雨・人参・きゅうり・ハム・ドレッシング 茄子・油揚げ・味噌・和風だし
16日(水)	ご飯	チキン南蛮 ごぼうサラダ 味噌汁	精白米・強化米 鶏肉・卵・小麦粉・油・醤油・上白糖・酢・玉ねぎ ・マヨネーズ・ケチャップ・塩・こしょう・ブロッコリー ごぼう・人参・きゅうり・キャベツ・ドレッシング ほうれん草・豆腐・味噌・和風だし
17日(木)	ご飯	肉じゃが ところてんサラダ 味噌汁	精白米・強化米 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・醤油 ・みりん・上白糖・酒 ところてん・ハム・きゅうり・もやし ・カシューナッツ・ドレッシング しめじ・豆苗・味噌・和風だし
18日(金)	☆土用の丑の日☆ ご飯	白身魚の甘辛焼き ビーフン炒め 冬瓜スープ	精白米・強化米 タラ・片栗粉・塩・こしょう・上白糖・醤油・みりん ビーフン・小松菜・人参・もやし・にんにく ・ごま油・塩・こしょう・醤油・中華味 鶏肉・生姜・冬瓜・人参・醤油・和風だし・塩・片栗粉
21日(月)	海の日		
22日(火)	パスタ	冷製パスタ 鶏の唐揚げ わかめスープ	スパゲティー・塩・バジルソース ・トマト・水菜・イカ・アスパラ 鶏肉・生姜・にんにく・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・油 わかめ・長ねぎ・コンソメ・塩・こしょう

※ 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。