

令和7年9月給食献立表

水戸南高等学校

日	主食	献立	牛乳	主な使用食品
1日 (月)	ご飯	鶏と野菜のホイル焼き 春雨サラダ 味噌汁		精白米・強化米 鶏肉・塩・こしょう・バター・醤油・玉ねぎ ・ピーマン・じゃが芋 春雨・人参・きゅうり・ハム・ドレッシング 大根・油揚げ・味噌・和風だし
2日 (火)	パン	メンチカツ マリネサラダ 豆乳スープ		パン 豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・塩・中華味 ・ウスターソース・こしょう・卵・パン粉・小麦粉・油 もやし・豆苗・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
3日 (水)	ご飯	あんかけチャーハン 小松菜サラダ もずくスープ		精白米・強化米・塩・酒・卵・長ネギ・油・ごま・白菜 ・人参・椎茸・ごま油・醤油・中華味・片栗粉 小松菜・人参・もやし・鶏肉・ドレッシング もずく・豆腐・長ネギ・中華味・醤油・塩・こしょう
4日 (木)	そうめん	胡麻ダレそうめん 大根入り焼売 中華風サラダ		そうめん・豚肉・豆苗・胡麻ダレ 大根・豚肉・卵・酒・醤油・ごま油・こしょう・片栗粉 ・シウマイの皮 もやし・きゅうり・人参・カニカマ・コーン・上白糖 ・和風だし・酢・醤油・ごま
5日 (金)	ご飯	鶏じゃが もやしサラダ 味噌汁		精白米・強化米 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 もやし・きゅうり・カニカマ・ドレッシング しめじ・長ネギ・味噌・和風だし
8日 (月)	ご飯	肉団子の野菜のあんかけ ツナサラダ 味噌汁		精白米・強化米 鶏肉・豆腐・片栗粉・白菜・人参・しめじ・長ネギ ・油・醤油・上白糖・みりん もやし・小松菜・ツナ・マヨネーズ・塩・こしょう 油揚げ・えのき・味噌・和風だし
9日 (火)	ご飯	麻婆豆腐 ナムル 中華スープ		精白米・強化米 豆腐・豚肉・長ネギ・もやし・酒・油・にんにく・生姜 ・甜麺醬・豆板醬・醤油・上白糖・ごま油・片栗粉 ほうれん草・大根・人参・醤油・酢・上白糖・ごま油 チンゲン菜・しめじ・中華味・塩・こしょう・片栗粉
10日 (水)	ご飯	根菜カレー チキンサラダ フルーチェ		精白米・強化米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ・大根・ごぼう・にんにく・油・カレーフレーク 鶏肉・もやし・水菜・人参・ドレッシング フルーチェベリーミックス・牛乳
11日 (木)	ご飯	鶏ちゃん焼き 小松菜のごま和え かき玉汁		精白米・強化米 鶏肉・白菜・ピーマン・人参・コーン・みりん・味噌 ・酒・醤油・油・にんにく・豆板醬 小松菜・もやし・人参・上白糖・醤油・ごま 卵・豆腐・豆苗・醤油・和風だし・塩・こしょう

日	主食	献立	牛乳	主な使用食品
12日 (金)	ご飯	鮭の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁		精白米・強化米 鮭・塩・大根・醤油 じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ ・塩・こしょう・酢 わかめ・豆腐・味噌・和風だし
16日 (火)	パン	揚げパン(きなこ・ココア) 豆腐ハンバーグ クリームスープ		パン・油・ココア・きな粉・上白糖・塩 豚肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・卵・牛乳・コンソメ・塩 ・こしょう・ウスターソース・ケチャップ・ブロッコリー ベーコン・白菜・コーン・シチューフレーク・牛乳
17日 (水)	ご飯	豚肉のオイスター炒め 大根サラダ 味噌汁		精白米・強化米 豚肉・酒・キャベツ・ピーマン・木耳・生姜・にんにく ・油・オイスターソース・醤油・甜麺醬・みりん・片栗粉 大根・人参・ひじき・きゅうり・ドレッシング なめこ・長ネギ・味噌・和風だし
18日 (木)	ラーメン	冷やしラーメン 春巻き ひじきサラダ		中華麺・メンマ・焼豚・ほうれん草・長ネギ ・にんにく・生姜・塩ラーメンスープ 春巻きの皮・豚肉・春雨・人参・豆苗・たけのこ ・醤油・酒・上白糖・塩・片栗粉・小麦粉・油 ひじき・もやし・枝豆・コーン・カニカマ・ドレッシング
19日 (金)	ご飯	にらとひき肉の厚焼き卵 野菜ソテー 味噌汁		精白米・強化米 鶏肉・卵・にら・酒・たけのこ・生姜・塩・こしょう ・みりん・和風だし・醤油 豚肉・キャベツ・もやし・人参・油・醤油・塩・こしょう じゃが芋・わかめ・味噌・和風だし
22日 (月)	ご飯	白身魚の八宝菜 ビーフン炒め 味噌汁		精白米・強化米・米粒麦 タラ・酒・片栗粉・油・白菜・たけのこ・椎茸・人参 ・塩・中華味・醤油・オイスターソース・みりん・片栗粉 ビーフン・玉ねぎ・人参・にら・塩・こしょう ・醤油・酒・ごま油 もやし・油揚げ・味噌・和風だし
24日 (水)	ご飯	親子煮 酢の物 味噌汁		精白米・強化米 鶏肉・卵・人参・玉ねぎ・椎茸・三つ葉 ・上白糖・醤油・酒・みりん わかめ・きゅうり・もやし・塩・酢・上白糖・醤油 しめじ・厚揚げ・味噌・和風だし
25日 (木)	ご飯	豚肉の生姜炒め こんにやくサラダ 味噌・和風だし		精白米・強化米 豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・油・上白糖・醤油・みりん サラダこんにやく・キャベツ・きゅうり・ドレッシング 油揚げ・長ネギ・味噌・和風だし
26日 (金)	ご飯	カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト		精白米・強化米・ターメリック・バター・塩・豚肉 ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・油・ガラムマサラ ・カレーフレーク 海藻ミックス・きゅうり・もやし・いか・ドレッシング ガゼリヨーグルト・上白糖・フルーツ缶

※ 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。