



令和 7 年



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	日	主食	献立	牛乳	主な使用食品
2日 (火)	うどん	かき揚げうどん 生姜和え きな粉団子	牛乳	うどん・わかめ・油揚げ・和風だし・醤油 ・めんつゆ・塩・さつま芋・玉ねぎ・人参 ・小麦粉・片栗粉・卵・塩・油 豚肉・もやし・きゅうり・人参・生姜 ・砂糖・醤油・酒・和風だし 白玉団子・きな粉・砂糖・塩	12日 (金)	ご飯	メンチカツカレー 小松菜サラダ いちごの こんにゃくゼリー	牛乳	精白米・強化米・豚肉・たまねぎ・キャベツ ・塩・中華味・こしょう・卵・パン粉・油 ・カレーフレーク 小松菜・もやし・人参・ごまドレッシング こんにゃくゼリーの素
3日 (水)	ご飯	鶏肉と大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鶏肉・生姜・酒・厚揚げ・大根・人参 ・ごま油・砂糖・醤油・みりん 春雨・キャベツ・人参・ツナ・ごまドレ じゃが芋・わかめ・味噌・和風だし	15日 (月)	ご飯	揚げ鶏のりんごソース ピリ辛サラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鶏肉・生姜・塩・こしょう・酒・醤油 ・りんご・砂糖・レモン果汁 もやし・きゅうり・コーン・ごま・醤油・砂糖 ・コチュジャン・ごま油 里芋・にら・味噌・和風だし
4日 (木)	ご飯	豚丼 焼野菜のあんかけ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米・豚肉・キャベツ・長ネギ ・人参・にんにく・ごま油・焼き肉のたれ・ごま さつま芋・れんこん・人参・舞茸・醤油・砂糖 ・みりん・和風だし・片栗粉 玉ねぎ・油揚げ・味噌・和風だし	16日 (火)	ご飯	麻婆豆腐 チョレギサラダ 中華スープ	牛乳	精白米・強化米 豚肉・酒・豆腐・長ネギ・にら・にんにく・生姜 ・ごま油・砂糖・醤油・豆板醤・甜麺醬・片栗粉 キャベツ・きゅうり・人参・わかめ・ドレッシング 玉ねぎ・卵・ごま・中華味・醤油・塩・こしょう
5日 (金)	中華麺	広東麺 がんす 中華クラゲのサラダ	牛乳	中華麺・豚肉・白菜・人参・青梗菜・長ネギ ・生姜・油・ラーメンスープ・片栗粉 がんす・油 中華くらげ・キャベツ・きゅうり・人参	17日 (水)	ご飯	豆腐の肉巻き マリネ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 豚肉・塩・こしょう・豆腐・片栗粉・醤油 ・みりん・酒・砂糖・生姜・豆苗 もやし・人参・きゅうり・ハム・ドレッシング ほうれん草・油揚げ・味噌・和風だし
8日 (月)	ご飯	たら南蛮タルタルソース 白菜の和風サラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 たらゆ塩・こしょう・小麦粉・マヨネーズ・油・酢 ・醤油・砂糖・卵・玉ねぎ・パセリ粉 白菜・人参・きゅうり・ツナ・ドレッシング 豆腐・にら・味噌・和風だし	18日 (木)	ご飯	鮭のムニエル かぼちゃサラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鮭・塩・こしょう・小麦粉・バター・じゃが芋 ・牛乳・塩・こしょう・パセリ粉 かぼちゃ・ベーコン・玉ねぎ・きゅうり ・マヨネーズ・塩・こしょう 小松菜・豆腐・味噌・和風だし
9日 (火)	パン	コロッケ 大根サラダ コーンスープ	牛乳	コッペパン じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・塩・こしょう・油 ・小麦粉・卵・パン粉・中濃ソース 大根・豆苗・コーン・中華ドレ 玉ねぎ・マッシュルーム・ベーコン ・クリームコーン・牛乳・シチューフレーク	19日 (金)	パスタ	クリームスパゲティ 白菜サラダ さつま芋蒸しパン	牛乳	パスタ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ ・にんにく・油・小麦粉・牛乳・バター ・コンソメ・塩・こしょう 白菜・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・醤油・ごま さつま芋蒸しパン
10日 (水)	ご飯	お好み焼風卵焼き こんにゃくサラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 卵・キャベツ・人参・豚肉・紅生姜・ソース ・マヨネーズ・鰹節・青のり こんにゃく・もやし・人参・きゅうり・ツナ・ドレッシング 玉ねぎ・油揚げ・味噌・和風だし	冬至 22日 (月)	ご飯	サバの西京漬け焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 桂木ゆずゼリー	牛乳	精白米・強化米 サバの西京漬け・白菜・人参・ツナ ・醤油・中華味・ごま油 かぼちゃ・砂糖・醤油・みりん・和風だし・小豆あん キャベツ・厚揚げ・味噌・和風だし 桂木ゆずゼリー
11日 (木)	ご飯	鶏肉とキャベツの ペペロン炒め ポテトサラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鶏肉・塩・こしょう・酒・キャベツ・玉ねぎ ・にんにく・オリーブ油・鷹の爪 じゃが芋・人参・きゅうり・ハム ・マヨネーズ・塩・こしょう 豆腐・わかめ・味噌・和風だし	クリスマス 23日 (火)	パン	ポテトグラタン コールスローサラダ オニオンスープ ショコラ大福	牛乳	コッペパン じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ ・ソース・砂糖・塩・こしょう・チーズ・パセリ粉 キャベツ・人参・コーン・ドレッシング 玉ねぎ・コンソメ・塩・こしょう・パセリ粉 ショコラ大福

※ 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。