

令和8年



1月 食 品 献 立 表

| 日 | 献立 | 牛乳 | 主な使用食品 |
|------------|------------------------------------|----|--|
| 8日 (木) | ご飯 松風焼き のり酢和え 芋の子汁 | 牛乳 | 精白米・強化米 鶏肉・豆腐・玉ねぎ・油・卵・パン粉・味噌 ・上白糖・みりん・白ごま 白菜・小松菜・人参・竹輪・生姜・ポン酢 里芋・大根・人参・長ネギ・味噌・和風だし |
| 9日 (金) | チキンカレー れんこんサラダ ヨーグルト | 牛乳 | 精白米・強化米・パセリ粉・鶏肉・じやがいも・人参・玉ねぎ ・にんにく・サラダ油・ガラムマサラ・カレーフレーク れんこん・水菜・人参・ハム・ドレッシング ヨーグルト・上白糖・フルーツミックス |
| 13日 (火) | あんかけラーメン がんす たまごスープ | 牛乳 | 中華麺・塩・こしょう・サラダ油・豚肉・白菜・人参・椎茸 ・きくらげ・ごま油・ラーメンスープ・片栗粉 がんす・油 もやし・メンマ・焼豚・白菜キムチ |
| 14日 (水) | ご飯 アジのトマト煮 ポテトサラダ 味噌汁 | 牛乳 | 精白米・強化米 アジ・塩・こしょう・小麦粉・玉ねぎ・マッシュルーム ・にんにく・トマト・ケチャップ・コンソメ・上白糖 じやが芋・人参・きゅうり・ロースハム・マヨネーズ・塩 ・こしょう・上白糖 大根・油揚げ・味噌・和風だし |
| 15日 (木) | ご飯 にら入り厚焼きたまご 切干し大根煮 味噌汁 | 牛乳 | 精白米・強化米 鶏肉・酒・にら・たけのこ・生姜・卵・醤油・塩・こしょう・塩 切干大根・人参・こんにゃく・油揚げ・大豆 ・油・上白糖・醤油・酒・みりん 小松菜・豆腐・味噌・和風だし |
| 16日 (金) | フィッシュサンド 春雨サラダ ミネストローネ | 牛乳 | パン・フィッシュフライ・油・卵・マヨネーズ・玉ねぎ ・塩・こしょう・上白糖・パセリ粉・ソース 春雨・キャベツ・人参・小松菜・ドレッシング じやが芋・人参・玉ねぎ・ベーコン・油・にんにく・トマト缶 ・ケチャップ・コンソメ・上白糖・塩・こしょう・中濃ソース |
| 19日 (月) | ご飯 親子煮 ブロッコリー辛子和え 味噌汁 | 牛乳 | 精白米・強化米 鶏肉・玉ねぎ・人参・椎茸・三つ葉・卵 ・上白糖・醤油・酒・みりん ブロッコリー・しめじ・粉からし・醤油・みりん・鰹節・ごま なめこ・豆腐・味噌・和風だし |
| 20日 (火) | ご飯 野菜と厚揚げの中華炒め 大学芋 わかめスープ | 牛乳 | 精白米・強化米 豚肉・厚揚げ・白菜・玉ねぎ・人参・にら・椎茸・にんにく・生姜 ・ごま油・上白糖・醤油・酒・中華味・オイスターソース さつまいも・油・上白糖・醤油・みりん・黒ごま わかめ・長ネギ・中華味・醤油・塩・こしょう・ごま |

| 日 | 献立 | 牛乳 | 主な使用食品 |
|------------|------------------------------------|----|--|
| 21日 (水) | ご飯 鶏の唐揚げ 千草和え 味噌汁 | 牛乳 | 精白米・強化米 鶏肉・生姜・小麦粉・白絞油・醤油・酒・片栗粉 ・キャベツ 小松菜・もやし・人参・油揚げ・ごま ・上白糖・醤油・酢・和風だし じやがいも・玉ねぎ・味噌・和風だし |
| 22日 (木) | ドライカレー コールスローサラダ バナナヨーグルト | 牛乳 | 精白米・強化米・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく ・油・カレー粉・上白糖・塩・ウスターソース・カレーフレーク キャベツ・人参・コーン・ハム・ドレッシング ヨーグルト・上白糖・バナナ |
| 23日 (金) | ご飯 鮭のごまマヨ焼き ひじきサラダ 味噌汁 | 牛乳 | 精白米・強化米 鮭・にんにく・生姜・長ネギ・マヨネーズ・ごま・醤油・上白糖 ひじき・きゅうり・もやし・枝豆・コーン・ドレッシング 大根・しめじ・味噌・和風だし |
| 26日 (月) | ご飯 かに玉あんかけ 棒々鶏サラダ コンソメスープ | 牛乳 | 精白米・強化米 卵・カニカマ・たけのこ・長ねぎ・サラダ・塩・こしょう・中華味 ・上白糖・醤油・みりん・酒・片栗粉・グリーンピース 鶏肉・きゅうり・トマト・キャベツ・もやし・ドレッシング えのき・ベーコン・じやが芋・コンソメ・塩・こしょう |
| 27日 (火) | 青菜チャーハン ベトナム風サラダ ワンタンスープ | 牛乳 | 精白米・強化米・酒・塩・中華味・豚肉・小松菜・玉ねぎ ・ごま油・醤油・塩・にんにく・卵・油・ごま もやし・人参・水菜・ハム・にんにく・上白糖 ・酢・塩・レモン ワンタンの皮・豚肉・生姜・玉ねぎ・醤油・塩・こしょう・酒 ・長ネギ・中華味 |
| 28日 (水) | ナンピザ ジャーマンポテト クリームスープ | 牛乳 | ナン・ピザソース・玉ねぎ・ピーマン・ベーコン・チーズ ベーコン・じやが芋・玉ねぎ・コーン・枝豆・コンソメ ・バター・塩 鶏肉・白菜・玉ねぎ・枝豆・牛乳・シチューフレーク |
| 29日 (木) | 五目うどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜サラダ | 牛乳 | うどん・豚肉・油揚げ・人参・しめじ・小松菜・長ネギ ・椎茸・油・みりん・醤油・和風だし 竹輪・小麦粉・海苔・塩・卵・油 白菜・人参・きゅうり・ハム・ドレッシング・ごま |
| 30日 (金) | 鶏そぼろ丼 こんにゃくサラダ 味噌汁 | 牛乳 | 精白米・強化米・鶏肉・生姜・上白糖・醤油・酒・油・卵・塩 こんにゃく・きゅうり・人参・もやし・ドレッシング 豆腐・長ネギ・味噌・和風だし |

※ 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ください。

水戸南高等学校

