

令和8年

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・じゃがいも・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 じゃが芋・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 じゃが芋・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

食献立表

水戸南高等学校

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 じゃがいも・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・じゃが芋・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 ワントンスープ	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 ワントンの皮・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・じゃが芋・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。