



令

和

8

年

5

月

給

食

献

立

表



水戸南高等学校

日	献立	牛乳	主な使用食品
1日 (金)	ご飯 いかのみりん干し ところてんサラダ たまごスープ 柏餅		精白米・強化米 いかのみりん干し・ブロッコリー・塩・こしょう ところてん・ハム・青梗菜・豆苗・玉ねぎ・ナッツ・ドレッシング 卵・長ネギ・蒲鉾・醤油・和風だし・塩・片栗粉 柏餅
7日 (木)	ご飯 鶏の唐揚げ 竹輪ときゅうりの和風マヨ 味噌汁		精白米・強化米 鶏肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油・キャベツ・ごま油 竹輪・きゅうり・人参・卵・めんつゆ・鰹節 ・マヨネーズ・塩・こしょう・ごま じゃが芋・玉ねぎ・味噌・和風だし
8日 (金)			
11日 (月)	ポパイカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト		精白米・強化米・豚肉・ほうれん草・しめじ・にんにく ・油・カレーフレーク・ガラムマサラ 海藻ミックス・キャベツ・人参・ツナ・ドレッシング ヨーグルト・上白糖・フルーツミックス
12日 (火)	ご飯 白身魚のフリッター 筍の土佐煮 味噌汁		精白米・強化米 タラ・塩・こしょう・小麦粉・バター・油・酢・醤油・上白糖 ・卵・玉ねぎ・マヨネーズ・パセリ粉・いんげん・生姜 たけのこ・人参・こんにゃく・上白糖・醤油 ・酒・和風だし・鰹節 小松菜・えのき・味噌・和風だし
13日 (水)	チャーハン 大根入り焼売 キャベツサラダ 味噌汁		米・強化米・酒・塩・中華味・豚肉・小松菜・玉ねぎ ・ごま油・醤油・にんにく・卵・油・ごま 大根・鶏肉・卵・酒・醤油・油・こしょう・片栗粉・焼売の皮 キャベツ・人参・きゅうり・ツナ・コーン・ドレッシング 長ネギ・厚揚げ・味噌・和風だし
14日 (木)	ちゃんぽん 餃子 フルーツゼリー		中華麺・豚肉・イカ・えび・蒲鉾・もやし・キャベツ・人参 ・さつま揚げ・椎茸・木耳・ごま油・ちゃんぽんスープ 餃子・油 ブロックゼリー
15日 (金)	ご飯 鶏じゃが 梅肉和え 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 もずく・豆苗・もやし・カニカマ・梅びしお・酢・上白糖・醤油 大根・油揚げ・和風だし・味噌
16日 (土)	ハヤシライス スパサラ フルーチェ		精白米・強化米・豚肉・玉ねぎ・しめじ・油・ハヤシフレーク パスタ・人参・水菜・ツナ・ドレッシング フルーチェの素・牛乳

日	献立	牛乳	主な使用食品
19日 (火)	ミルクパン チキンクリーム煮 水菜サラダ コンソメスープ	ジョア	ミルクパン 鶏肉・しめじ・ブロッコリー・じゃが芋・小麦粉・コンソメ ・牛乳・バター・塩・こしょう・パセリ 水菜・キャベツ・人参・ハム・ドレッシング 玉ねぎ・油・コンソメ・塩・こしょう・パセリ粉
20日 (水)	沖縄混ぜご飯 豚肉と厚揚げのチャンプルー もずく和え チンゲン菜のスープ パイナップル		精白米・強化米・中華味・酒・豚肉・昆布・人参・油 ・塩・中華味・砂糖・醤油 豚肉・厚揚げ・卵・めんつゆ・キャベツ ・人参・にら・油・醤油・だし・塩・こしょう もずく・もやし・きゅうり・トマト・ドレッシング しめじ・チンゲン菜・中華スープ・醤油・塩・こしょう・片栗粉
21日 (木)	ご飯 スパニッシュオムレツ ビーフン炒め 味噌汁		ご飯・強化米 卵・ベーコン・玉ねぎ・野菜ミックス・油・塩・こしょう ・じゃが芋・コンソメ・ケチャップ ビーフン・玉ねぎ・人参・にら・塩・こしょう・醤油 ・酒・ごま油 舞茸・長ネギ・味噌・和風だし
22日 (金)	ご飯 蒸し鶏のネギソース ごぼうサラダ 味噌汁		精白米・強化米 鶏肉・酒・醤油・生姜・酢・みりん・上白糖・長ねぎ・ごま ごぼう・きゅうり・人参・ひじき・ドレッシング わかめ・油揚げ・味噌・和風だし
25日 (月)	親子うどん タコメンチ ミニたい焼き		うどん・鶏肉・玉ねぎ・椎茸・卵・蒲鉾・めんつゆ・和風だし タコメンチ・油・ソース・キャベツ ミニたい焼き
26日 (火)	ご飯 八宝菜 中華和え にら玉スープ		精白米・強化米 豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・エビ・木耳・うずらの卵 ・ごま油・醤油・中華味・みりん・酒・片栗粉 ハム・人参・もやし・豆苗・ごま・長ねぎ・にんにく・生姜 ・醤油・塩・酒・酢・ごま油 にら・卵・鶏がらスープの素・醤油・塩・こしょう
27日 (水)	ご飯 あじフライ こんにゃくサラダ 味噌汁		精白米・強化米 あじフライ・油・中濃ソース・卵焼き サラダこんにゃく・海藻ミックス・人参・大根・きゅうり ・コーン・ドレッシング もやし・コーン・味噌・和風だし
28日 (木)	焼チーズカレー ハム野菜マリネ ババロア	ジョア	精白米・強化米・塩・鶏肉・玉ねぎ・卵・チーズ ・人参・油・ガラムマサラ・カレーフレーク ハム・イカ・もやし・きゅうり・ドレッシング 抹茶ババロアの素・牛乳
29日 (金)	ピラフ 豆腐入りチキンナゲット コールスローサラダ ネギ塩スープ		米・強化米・バター・塩・ベーコン・玉ねぎ・コーン ・オリーブ油・コンソメ・塩・こしょう 鶏肉・豆腐・パン粉・コンソメ・塩・こしょう・卵・小麦粉 ・牛乳・油・ケチャップ キャベツ・きゅうり・人参・ハム・ドレッシング 長ネギ・豆腐・鶏がらスープの素・塩・こしょう・ごま油

※ 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。