



令和 8 年 6 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 (月)	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋とイカ煮 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 豚肉・酒・生姜・醤油・上白糖・玉ねぎ・キャベツ 里芋・イカ・大根・砂糖・酒・みりん・醤油 なめこ・長ねぎ・味噌・和風だし
2日 (火)	パン 白身魚の竜田揚げ シルバーサラダ オニオンスープ	牛乳	丸パン タラ・生姜・酒・醤油・片栗粉・油・キャベツ・マヨネーズ ・塩・こしょう 春雨・人参・きゅうり・もやし・ドレッシング ベーコン・玉ねぎ・コンソメ・塩・こしょう
3日 (水)	ご飯 おいなりさんの肉詰め煮 やみつぎキャベツ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 油揚げ・豚肉・玉ねぎ・塩・こしょう・椎茸・えのき・しめじ ・小松菜・上白糖・醤油・酒・みりん・片栗粉 キャベツ・人参・塩昆布・ごま・ごま油 じゃが芋・わかめ・味噌・和風だし
4日 (木)	中華風混ぜご飯 厚揚げの麻婆炒め とろみスープ	牛乳	精白米・強化米・豚肉・たけのこ・椎茸・グリーンピース・中華味 ・醤油・酒・卵・塩・油 豚肉・厚揚げ・にんにく・生姜・油・玉ねぎ・人参・しめじ ・ピーマン・酒・甜麺醬・醤油・鶏ガラスープの素 ・上白糖・片栗粉・ごま油 もやし・ベーコン・中華味・酒・みりん・塩・こしょう・片栗粉
9日 (火)	ジャージャー麺 大根サラダ 鶏団子汁	牛乳	中華麺・豚肉・たけのこ・椎茸・木耳・長ネギ・生姜 ・にんにく・甜麺醬・醤油・豆板醬・上白糖・こしょう ・ラー油・片栗粉・きゅうり 大根・豆苗・コーン・中華ドレッシング 鶏肉・酒・生姜・卵大根・長ネギ・味噌・和風だし
10日 (水)	ビビンバ丼 ツナサラダ わかめスープ	牛乳	精白米・強化米・豚肉・酒・醤油・上白糖・甜麺醬 ・オイスターソース・人参・小松菜・もやし ・鶏がらスープ・ゴマ油 春雨・玉ねぎ・水菜・ツナ・ドレッシング わかめ・塩・こしょう・醤油・和風だし・ごま油・ごま
11日 (木)	ご飯 チキンマスタード焼 ごぼうサラダ たまごスープ	牛乳	精白米・強化米 鶏肉・酒・片栗粉・粒マスタード・醤油・はちみつ ・みりん・じゃが芋・油・青のり・塩 ごぼう・人参・きゅうり・ハム・ドレッシング 卵・玉ねぎ・コンソメ・塩・こしょう
12日 (金)	キーマカレー コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	精白米・強化米・ターメリック・豚肉・玉ねぎ・人参 ・枝豆・にんにく・カレーフレーク・ガラムマサラ キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・ドレッシング ヨーグルト・上白糖・ミックスフルーツ
15日 (月)	ご飯 ほっけの塩焼き 切干し大根サラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 ホッケ・塩・酒・大根・醤油 切干し大根・ツナ・きゅうり・もやし・ドレッシング 油揚げ・玉ねぎ・味噌・和風だし
16日 (火)	パン 和風オムレツ お芋の香り炒め ワンタンスープ	牛乳	黒パン 卵・鶏肉・人参・枝豆・椎茸・ひじき・塩・こしょう・ケチャップ じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・ジェノバペースト 豚肉・生姜・ワンタンの皮・長ねぎ・中華味 ・塩・こしょう・醤油

日	献立	牛乳	主な使用食品
17日 (水)	ご飯 イカのごまフライ 春雨サラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 イカ・塩・こしょう・酒・卵・小麦粉・パン粉・ごま・油・じゃが芋・青のり・中濃ソース 春雨・きゅうり・人参・ツナ・ドレッシング 豆腐・長ネギ・味噌・和風だし
18日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根のあんかけ煮 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鶏肉・塩・こしょう・醤油・バター・茄子・ポン酢 大根・豚肉・酒・醤油・塩・和風だし・生姜・片栗粉・油・枝豆 小松菜・玉ねぎ・味噌・和風だし
19日 (金)	ご飯 オムレツのトマトソースがけ 野菜炒め 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 卵・牛乳・コンソメ・塩・こしょう・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン ・ベーコン・オリーブ油・トマトソース 豚肉・キャベツ・人参・豆苗・コーン・油・焼き肉のタレ・片栗粉 さつま揚げ・玉ねぎ・味噌・和風だし
22日 (月)	ちらし寿司 和風サラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米・たけのこ・人参・油あげ・椎茸・酒 ・醤油・上白糖・塩・のり キャベツ・人参・いんげん・カニカマ・ドレッシング 大根・わかめ・味噌・和風だし
23日 (火)	ご飯 白身魚のホイル焼き 煮合い 味噌汁	牛乳	米・強化米 鱈・塩・こしょう・バター・しめじ・ほうれん草・醤油 大根・人参・白滝・ごぼう・油揚げ・醤油・酢・椎茸 ・上白糖・和風だし・ごま じゃが芋・玉ねぎ・味噌・和風だし
24日 (水)	ご飯 なすと豚肉の炒め物 ツナ入酢の物 味噌汁	牛乳	米・強化米・菜飯の素 豚肉・ナス・玉ねぎ・人参・にら・しめじ・にんにく・生姜 ・醤油・三温糖味噌・豆板醬・片栗粉 ツナ・もやし・きゅうり・えのき・醤油・酢・上白糖 大根・小松菜・味噌・和風だし
25日 (木)	ご飯 コロケ きのごサラダ 春雨スープ	牛乳	精白米・強化米 じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・塩・こしょう・油・小麦粉・卵・パン粉 チンゲン菜・しめじ・えのき・もやし・ドレッシング 春雨・にら・ベーコン・中華味・塩・こしょう
26日 (金)	ご飯 鶏肉とごぼうの煮物 おかか和え 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鶏肉・醤油・生姜・ごぼう・人参・大根・片栗粉・油 ・上白糖・みりん・酒 キャベツ・人参・きゅうり・めんつゆ・かつ節 豆腐・玉ねぎ・味噌・和風だし
29日 (月)	ピタパンサンド ポテトサラダ パンキンスープ	ジョア	ピタパン・鶏肉・塩・こしょう・タンドリーチキンシーズニング ・ヨーグルト・キャベツ・トマト・マヨネーズ・カレー粉 じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう・酢 ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳・シチューフレーク
30日 (火)	冷やしうどん 野菜のかき揚げ フルーツポンチ	牛乳	うどん・油あげ・醤油・上白糖・かまぼこ・きゅうり ・大根・長ねぎ・醤油・みりん・塩・和風だし 玉ねぎ・人参・豆苗・小麦粉・片栗粉・油 白玉だんご・ミックスフルーツ

※ 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。