



令和 8 年



給食献立表

水戸南高校



日	献立	牛乳	主な使用食品	日	献立	牛乳	主な使用食品
1日 (水)	ご飯 八宝菜 かぼちゃ煮 味噌汁		精白米・強化米 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・イカ・椎茸・ごま油 ・醤油・中華味・酒・みりん・片栗粉 かぼちゃ・上白糖・醤油・みりん・塩 にら・えのき・味噌・和風だし	13日 (月)	ご飯 豆腐入りつくね 春雨サラダ 味噌汁		米・強化米 鶏肉・豆腐・長ねぎ・大葉・生姜・片栗粉・酒・醤油 ・みりん・上白糖・小松菜・もやし・めんつゆ 春雨・人参・きゅうり・ハム・ドレッシング 大根・油揚げ・味噌・和風だし
2日 (木)	ガパオライス 夏野菜のお浸し コンソメスープ		米・強化米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・人参 ・油揚げ・油・ガパオシーズニング かぼちゃ・茄子・ズッキーニ・豆腐・片栗粉 ・油・大根・醤油・みりん 豆苗・卵・コンソメ・塩・こしょう	14日 (火)	ご飯 回鍋肉 中華クラゲのサラダ にら玉汁		精白米・強化米 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ・にんにく・生姜・ごま油・醤油・みりん ・オイスターソース・甜麺醤・片栗粉 中華クラゲ・白菜・きゅうり 卵・にら・和風だし・醤油・塩・こしょう
3日 (金)	ご飯 青椒肉絲 マカロニサラダ 味噌汁		精白米・強化米 豚肉・酒・醤油・にんにく・生姜・ピーマン ・たけのこ・ごま油・鶏ガラスープ・上白糖 ・オイスターソース・片栗粉 マカロニ・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう もやし・チンゲン菜・中華味・塩・こしょう・醤油	15日 (水)	 冷製パスタ 鶏の唐揚げ わかめスープ		スパゲティー・塩・ジェノベーゼソース ・トマト・水菜・ツナ 鶏肉・生姜・にんにく・醤油・酒 ・片栗粉・小麦粉・油・キャベツ わかめ・しめじ・長ねぎ・ブイヨン ・コンソメ・塩・こしょう
6日 (月)	 ご飯 チキン南蛮 大根サラダ 味噌汁		精白米・強化米 鶏肉・卵・小麦粉・油・醤油・上白糖・酢・玉ねぎ ・マヨネーズ・ケチャップ・塩・こしょう・ブロッコリー 大根・人参・水菜・ドレッシング 小松菜・油揚げ・味噌・和風だし	16日 (木)	 ご飯 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ		精白米・強化米 豆腐・豚肉・長ねぎ・にんにく・生姜・ごま油 ・上白糖・醤油・豆板醤・甜麺醤・片栗粉 もやし・小松菜・人参・ごま・醤油・みりん・ごま油 玉ねぎ・わかめ・中華味・塩・こしょう
7日 (火)	 冷やし中華 春巻き ーガリガリ君		中華麺・ハム・卵・きゅうり・わかめ・醤油・酢 ・上白糖・塩・ごま油・ごま ちくわ・チーズ・小麦粉・マヨネーズ ・塩・こしょう・青のり・油 ガリガリ君ソーダ味	17日 (金)	ご飯 ヤンニョムチキン スパサラ 味噌汁		精白米・強化米 鶏肉・みりん・塩・こしょう・コチュジャン・ケチャップ ・上白糖・醤油・酒・にんにく・キャベツ パスタ・きゅうり・ツナ・人参・水菜・ドレッシング 油揚げ・大根・味噌・和風だし
8日 (水)	 カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト		精白米・強化米・ターメリック・豚肉・じゃが芋 ・玉ねぎ・人参・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・わかめ・ドレッシング ガセリヨーグルト・上白糖・ミックスフルーツ	20日 (月)	 海の日		
9日 (木)	ご飯 お好み焼風卵焼き こんにやくサラダ 味噌汁		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 こんにやく・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	21日 (火)	 ご飯 肉じゃが ところんサラダ 味噌汁		精白米・強化米 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・醤油 ・みりん・上白糖・酒 ところん・ハム・きゅうり・カシューナッツ・ドレッシング 油揚げ・大根・味噌・和風だし
10日 (金)	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼 野菜サラダ 味噌汁		精白米・強化米 ホキ・酒・塩・こしょう・マヨネーズ・長ねぎ・味噌 ・ごま・かぼちゃ 大根・人参・きゅうり・ドレッシング 豆腐・わかめ・味噌・和風だし	22日 (水)	つけカレーそうめん 水菜と大根のサラダ ソーダゼリー		そうめん・豚肉・玉ねぎ・長ネギ・カレーフレーク ・めんつゆ・にんにく・片栗粉 大根・人参・水菜・ハム・ドレッシング ソーダゼリーの素

※※※ 材料の都合により、献立の内容を変更する場合がありますのでご了承下さい。※※※