

令和 8 年 9 月

| 日          | 献立                                                  |    | 主な使用食品                                                                                  |
|------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>(火)  | 麦ごはん<br>豚肉と野菜の生姜焼き<br>ほうれん草とひじきの胡麻和え<br>味噌汁         |    | 精白米・強化米・押し麦<br>豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・醤油・みりん・酒・油<br>ほうれん草・ひじき・人参・醤油・砂糖・ごま<br>豆腐・わかめ・味噌・和風だし       |
| 2日<br>(水)  | ご飯<br>チキン香草焼き<br>キャベツとコーンのソテー<br>ミネストローネ            |    | 精白米・強化米<br>鶏肉・にんにく・油・バジル・塩・こしょう<br>キャベツ・人参・コーン・コンソメ・油<br>大豆・トマト缶・玉ねぎ・ベーコン・油・コンソメ        |
| 3日<br>(木)  | 赤飯<br>サバの塩焼き<br>切干大根の煮物<br>味噌汁                      |    | 赤飯<br>鯖・塩・大根・醤油<br>切干大根・人参・油揚げ・油・和風だし<br>・醤油・みりん・砂糖<br>小松菜・えのき・味噌・和風だし                  |
| 4日<br>(金)  | ポークカレー<br>大豆とひじきのサラダ<br>フルーチェ                       |    | 精白米・強化米・豚肉・玉ねぎ・人参<br>・カレーフレーク・油<br>大豆・ひじき・きゅうり・ドレッシング<br>フルーチェ・牛乳                       |
| 7日<br>(月)  | ご飯<br>鮭のムニエル タルタルソース<br>枝豆とブロッコリーのサラダ<br>かぼちゃのポタージュ |    | 精白米・強化米<br>鮭・塩・こしょう・小麦粉・油・マヨネーズ・卵・玉ねぎ<br>ブロッコリー・枝豆・人参・ドレッシング<br>かぼちゃ・玉ねぎ・コンソメ・塩・牛乳      |
| 8日<br>(火)  | ビビンバ丼<br>わかめスープ<br>ヨーグルト                            |    | 精白米・強化米・豚肉・醤油・砂糖・ほうれん草<br>・もやし・人参・ごま油・塩・ごま<br>わかめ・卵・鶏ガラスープ・醤油・塩・こしょう<br>ヨーグルト           |
| 9日<br>(水)  | ご飯<br>揚げ鶏ののり塩味<br>カレーマカロニサラダ<br>コンソメスープ             |   | 精白米・強化米<br>鶏肉・塩・こしょう・片栗粉・青のり・油<br>マカロニ・キャベツ・人参・マヨネーズ・カレー粉<br>玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・こしょう         |
| 10日<br>(木) | ご飯<br>麻婆豆腐<br>中華和え<br>ワンタンスープ                       |  | 精白米・強化米<br>豆腐・豚肉・長ネギ・甜麺醬・醤油・ごま油・片栗粉<br>きゅうり・もやし・人参・醤油・酢・砂糖・ごま油<br>ワンタンの皮・青梗菜・ごま味噌スープ・塩  |
| 11日<br>(金) | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>筑前煮<br>味噌汁                         |  | 精白米・強化米<br>ぶり・醤油・みりん・酒・砂糖<br>鶏肉・ごぼう・大根・人参・こんにゃく・油<br>・和風だし・醤油・砂糖・みりん<br>玉ねぎ・わかめ・味噌・和風だし |

給食献立表

水戸南高等学校

| 日                                                                                                                                                                                                                                         | 献立                                             |    | 主な使用食品                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14日<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                | 肉うどん<br>さつまいもの天ぷら<br>マリネ                       |    | うどん・豚肉・玉ねぎ・上白糖・醤油・ほうれん草<br>・蒲鉾・めんつゆ・和風だし<br>さつまいも・卵・小麦粉・湯<br>ひじき・もやし・きゅうり・人参・ドレッシング                                       |
| 15日<br>(火)                                                                                                                                                                                                                                | 揚げパン<br>ポトフ<br>海藻サラダ                           |    | パン・油・きな粉・砂糖・塩・ココア<br>じゃが芋・人参・キャベツ・玉ねぎ<br>・ブロッコリー・鶏肉・ベーコン・コンソメ・塩<br>海藻ミックス・もやし・人参・ドレッシング                                   |
| 16日<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>鶏肉と根菜の甘酢あんかけ<br>ブロッコリーおかか和え<br>かきたま汁     |    | 精白米・強化米<br>鶏肉・塩・こしょう・片栗粉・油・人参<br>・ピーマン・玉ねぎ・酢・砂糖・醤油<br>ブロッコリー・鰹節・醤油<br>卵・長ネギ・鶏ガラスープ・塩・醤油                                   |
| 17日<br>(木)                                                                                                                                                                                                                                | スパゲッティミートソース<br>シーザーサラダ<br>野菜スープ               |    | パスタ・塩・豚肉・玉ねぎ・人参・トマト<br>・ウスターソース・油・コンソメ<br>カリフラワー・ミックスビーンズ・ドレッシング<br>キャベツ・人参・ベーコン・コンソメ・塩・こしょう                              |
| 18日<br>(金)                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>白身魚の竜田揚げ<br>きんぴらごぼう<br>味噌汁               |    | 精白米・強化米<br>鱈・塩・こしょう・片栗粉・醤油・酒・生姜・油<br>ごぼう・人参・ごま油・醤油・砂糖・ごま<br>なす・油揚げ・味噌・和風だし                                                |
| 24日<br>(木)                                                                                                                                                                                                                                | チキンハヤシライス<br>もやしのバンバンジー風サラダ<br>豆腐のスープ          |    | 精白米・強化米・鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム<br>・ハヤシフレーク・トマトケチャップ<br>もやし・きゅうり・鶏肉・ごまだれ<br>豆腐・えのき・中華味・塩・こしょう                                      |
| 25日<br>(金)                                                                                                                                                                                                                                | 秋のきのこご飯<br>鶏肉の黄金焼き<br>小松菜とひじきの和え物<br>味噌汁 お月見団子 |   | 精白米・強化米・しめじ・椎茸・油揚げ<br>・和風だし・醤油・みりん<br>鶏肉・塩・こしょう・かぼちゃ・マヨネーズ<br>小松菜・ひじき・人参・めんつゆ・ごま<br>長ネギ・油揚げ・味噌・和風だし<br>白玉団子・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 |
| 28日<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>和風豆腐ハンバーグ<br>キャベツののり和え<br>味噌汁            |  | 精白米・強化米<br>鶏肉・豆腐・卵・塩・こしょう・パン粉・牛乳<br>・ナツメグ・和風だし・醤油・砂糖・酒<br>キャベツ・人参・のり・ポン酢<br>小松菜・しめじ・味噌・和風だし                               |
| <div>  <p>地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。</p> </div> |                                                |                                                                                       |                                                                                                                           |

※ 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。