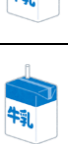
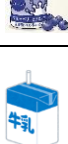
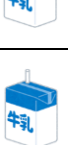
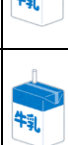


令和8年10月給食献立表

水戸南高等学校

日	献立		主な使用食品
1日(木)	ご飯 鶏肉と野菜の塩こうじ炒め ブロッコリーのアーモンド和え むらくもスープ		米・強化米 鶏肉・塩麹・キャベツ・人参・しめじ・ごま油・醤油・みりん ブロッコリー・アーモンド・醤油・砂糖 卵・豆腐・長ネギ・和風だし・醤油
2日(金)	鶏肉とごぼうのうどん 竹輪の磯辺揚げ もやしと小松菜のゆかり和え		うどん・鶏肉・ごぼう・油揚げ・長ネギ ・和風だし・醤油・みりん・酒・塩 竹輪・青のり・小麦粉・油 もやし・小松菜・ゆかり・醤油・みりん
5日(月)	ご飯 魚のカレー醤油焼き 切昆布と大豆の五目煮 味噌汁		米・強化米 魚・醤油・みりん・酒・カレー粉 切昆布・ひじき・大豆・人参・油揚げ・醤油・砂糖 じゃが芋・長ネギ・味噌・和風だし
6日(火)	ナポリタンスパゲッティ ツナとほうれん草のオムレツ オニオンスープ		パスタ・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・コンソメ 卵・ほうれん草・ツナ・塩・こしょう 玉ねぎ・コンソメ・塩・こしょう
7日(水)	ご飯 回鍋肉 もやしときゅうりの中華和え かきたまスープ		米・強化米 豚肉・キャベツ・ピーマン・味噌・醤油・砂糖・ごま油 もやし・きゅうり・ごま油・ポン酢 卵・わかめ・中華味
8日(木)	ご飯 タンドリーチキン コーンサラダ クラムチャウダー		米・強化米 鶏肉・ヨーグルト・シーズニング コーン・キャベツ・ドレッシング じゃが芋・人参・あさり・コンソメ・牛乳・シチューフレーク
9日(金)	担々麺 蒸し餃子 ザーサイの和え物		中華麺・豚肉・青梗菜・長ネギ・豆板醤・醤油・砂糖 ・味噌・ごま油・鶏ガラスープ・ごま・豆乳・酢 餃子の皮・豚肉・にら・キャベツ・生姜・にんにく・醤油 ・ごま油・酒・オイスターソース・片栗粉・塩・こしょう ザーサイ・もやし・きゅうり・ごま油
13日(火)	ご飯 魚の和風ムニエル きのことあん ごま和え 味噌汁		米・強化米 魚・小麦粉・しめじ・えのき・和風だし・醤油・片栗粉 小松菜・切干大根・ごま・醤油 さつま芋・玉ねぎ・味噌・和風だし
14日(水)	ご飯 油揚げの肉詰め煮 きんぴらごぼう 味噌汁		米・強化米 油揚げ・鶏肉・酒・豆腐・ひじき・枝豆・醤油・砂糖・みりん ごぼう・人参・こんにゃく・醤油・砂糖・ごま油 長ネギ・えのき・味噌・和風だし
15日(木)	ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト ミネストローネ		米・強化米 豚肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・卵・塩・こしょう・ナツメグ ・大根・醤油・みりん・酒・片栗粉 じゃが芋・ウインナー・玉ねぎ・塩・こしょう・コンソメ 人参・トマト缶・玉ねぎ・ベーコン・油・コンソメ
16日(金)	和風カレーうどん にら玉あんかけ 大根サラダ		うどん・鶏肉・しめじ・長ネギ・和風だし・カレーフレーク・醤油 卵・にら・醤油・塩・和風だし・みりん・片栗粉 水菜・大根・ドレッシング

日	献立		主な使用食品
19日(月)	ご飯 ポークチャップ風炒め ポテトサラダ 味噌汁		米・強化米 豚肉・玉ねぎ・トマトケチャップ・味噌・ソース・砂糖・油 じゃが芋・ツナ・きゅうり・マヨネーズ・塩・こしょう 豆腐・長ネギ・味噌・和風だし
20日(火)	黒パン 魚のマヨネーズ焼き マカロニサラダ コンソメスープ		黒パン 魚・マヨネーズ・にんにく・玉ねぎ・塩・こしょう マカロニ・キャベツ・人参・ドレッシング もやし・ベーコン・コンソメ
21日(水)	ご飯 高野豆腐と豚肉の煮物 青菜のお浸し 味噌汁		米・強化米 高野豆腐・豚肉・大根・醤油・砂糖・和風だし ほうれん草・もやし・醤油・和風だし 玉ねぎ・油揚げ・味噌・和風だし うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・さつま揚げ・蒲鉾 ・ちゃんぽんスープ 春巻き・油
22日(木)	ちゃんぽん風うどん 春巻き きゅうりとわかめの酢の物		きゅうり・もやし・わかめ・酢・砂糖
23日(金)	十三夜 キーマカレー ごぼうとひじきのサラダ フルーツヨーグルト		米・豚肉・玉ねぎ・人参・カレーフレーク ごぼう・ひじき・人参・マヨネーズ・醤油・ごま ヨーグルト・砂糖・フルーツミックス
26日(月)	ご飯 魚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁		米・強化米 魚・片栗粉・玉ねぎ・人参・酢・醤油・砂糖 かぼちゃ・鶏肉・醤油・みりん 玉ねぎ・豆腐・味噌・和風だし
27日(火)	ハヤシライス チキンバンバンジーサラダ たまごスープ		米・強化米・豚肉・玉ねぎ・油・ハヤシフレーク 鶏肉・もやし・きゅうり・ドレッシング 卵・コンソメ・塩・こしょう
28日(水)	チキンピラフ ポテトとツナのチーズ焼き 豆腐スープ		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン・コンソメ・バター じゃが芋・ツナ・チーズ・ブロッコリー・こしょう 豆腐・長ネギ・コンソメ
29日(木)	ご飯 豚肉とにらのスタミナ炒め 大学芋 味噌汁		米・強化米 豚肉・にら・もやし・キャベツ・醤油・にんにく・油 さつま芋・油・砂糖・醤油・ごま 大根・油揚げ・味噌・和風だし
30日(金)	かぼちゃカレー フライドチキン・ソテー プリン		米・ターメリック・かぼちゃ・豚肉・玉ねぎ・カレーフレーク 鶏肉・オールスパイス・ブロッコリー・コーン・油・塩・こしょう プリン



※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。