

日	曜	朝 食		エネルギー (kcal)	夕 食		エネルギー (kcal)
		主食	おかず (主菜・副菜)		主食	おかず (主菜・副菜)	
8	木				ご飯	酢豚 レモンマヨサラダ ワンドンスープ	685
9	金	食パン チョコクリーム	ハッシュドポテト ブロッコリーとツナのサラダ ポトフ	507			
13	火				ご飯	ささみの磯辺揚げ えのきとわかめのごまサラダ ほうとう汁	673
14	水	ご飯 ふりかけ	豚肉とキャベツのピリ辛炒め ささかまぼこ すまし汁	487	ご飯	牛乳 肉じゃが のり酢和え ちゃんこ汁	732
15	木	ご飯 のり佃煮	いわし梅煮 わかめとツナの和え物 キャベツ油揚げのみそ汁	563	ミートソーススパ ゲティ	牛乳 切り干し大根とツナのごまサラダ オニオンスープ	777
16	金	ピタパン	牛乳 照り焼きパティ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	517			
19	月				タコライス	牛乳 アスパラサラダ わかめと豆腐のスープ	733
20	火	ご飯 のり佃煮	牛乳 千草焼き じゃこ和え もやしのみそ汁	597	ご飯	牛乳 鮭の香草焼き ささみの和え物 豚汁	714
21	水	ご飯 ふりかけ	さんま煮 ごぼうきんぴら たまねぎのみそ汁	482	ご飯	牛乳 あじフライ ほうれんそうのナムル 具だくさん汁	688
22	木	ご飯 納豆	厚揚げと大根のみそ煮 ごま和え すまし汁	582	ご飯	ポテトコロッケ キムチ炒め 芋煮汁	716
23	金	クロワッサン ミルクパン	白身魚キャロットペースト焼き ブロッコリーとチーズのサラダ カレーポトフ	428			
26	月				牛丼	牛乳 わかめとツナの和え物 里芋のみそ汁	797
27	火	ご飯	親子丼風オムレツ 豚肉とごぼうの炒り煮 すまし汁	500	ご飯	さばみそ煮 切り干し大根の煮物 だまこ餅汁	693
28	水	ご飯	鶏そぼろ じゃこ和え ほうれんそうのみそ汁	512	キーマカレーライ ス	発酵乳 海藻と大豆のサラダ さつまポテト	809
29	木	ご飯	牛乳 ほっけの西京焼き おかか和え 麩のみそ汁	556	ご飯	豚肉のしょうが焼き ツナサラダ けんちん汁	648
30	金	食パン りんごジャム	チキンナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ アルファベットスープ	602			

2026

1月

寄 宿 舎 献 立 材 料 表(予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	朝 食		夕 食	
		主食	おかず (主菜・副菜)	主食	おかず (主菜・副菜)
8	木		帰舎	ご飯	酢豚(豚肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン 塩 ケチャップ しょうゆ 砂糖) レモンマヨサラダ(キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ハム レモン マヨネーズ 塩) ワントンスープ(ワントン(小麦粉 キャベツ 魚肉すり身 たまねぎ 豚脂 にんじん 豆腐 ホタテエキス) ちんげんさい にんじん えのきたけ ねぎ しょうゆ みりん 中華だし 塩)
9	金	食パン チョコクリーム(水あめ 砂糖 練乳 ココア)	ハッシュドポテト(じゃがいも 油 たまねぎ 上新粉 塩) ブロッコリーとツナのサラダ(ブロッコリー とうもろこし ツナ ドレッシング(鶏卵 砂糖 酢 塩 レモン)) ポトフ(キャベツ じゃがいも にんじん たまねぎ ウインナー コンソメ 塩)		帰省
13	火		帰舎	ご飯	ささみの磯辺揚げ(ささみ 小麦粉 青のり 油 しょうゆ) えのきとわかめのごまサラダ(えのきたけ わかめ にんじん きゅうり マヨネーズ ごま 酢 砂糖 しょうゆ 塩) ほうとう汁(ほうとう 豚肉 ごぼう かぼちゃ だいこん ねぎ 油揚げ みそ だし)
14	水	ご飯 ふりかけ(砂糖 塩 かつお 抹茶 海苔 貝カルシウム)	豚肉とキャベツのピリ辛炒め(豚肉 キャベツ にんじん ピーマン 豆板醤 オイスターソース しょうゆ) ささかまぼこ(すけそうたら かながしら でんぷん 酒 塩) すまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 みつば だし しょうゆ 塩 みりん)	ご飯	牛乳 肉じゃが(じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん 枝豆 しらたき 酒 砂糖 しょうゆ みりん だし) のり酢和え(小松菜 もやし ツナ のり しょうゆ 砂糖 酢) ちゃんこ汁(鶏肉(鶏肉 たまねぎ 長ネギ パン粉 しょうゆ 塩)だいこん 白菜 にんじん ねぎ しめじ 油揚げ だし みそ 唐辛子)
15	木	ご飯 のり佃煮(のり 水あめ 砂糖 酢)	いわし梅煮(いわし 砂糖 みりん しょうゆ 梅肉) わかめとツナの和え物(わかめ ツナ キャベツ ごま しょうゆ 塩 ごま油) キャベツ油揚げのみそ汁(キャベツ えのきたけ 油揚げ みそ だし)	ミートソーススパゲティ(スパゲッティ 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 トマト ケチャップ マッシュルーム チーズ コンソメ)	牛乳 切り干し大根とツナのごまサラダ(切り干し大根 きゅうり パウリか ツナ ドレッシング(油 しょうゆ 砂糖 ごま 酢 卵黄 塩) オニオンスープ(たまねぎ にんじん ベーコン にんにく バター オリーブオイル 塩 パセリ)
16	金	ピタパン	牛乳 照り焼きパティ(鶏肉 玉ねぎ パン粉 豚脂 砂糖 魚醤 みりん しょうゆ ワイン 酢 たまねぎ) ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ とうもろこし ドレッシング(油 たまねぎ 砂糖 水あめ 魚醤 プルーン ピーマン きのかエキス) 野菜スープ(キャベツ たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ 塩 こしょう)		帰省
19	月		帰舎	タコライス(米 豚肉 大豆 にんにく たまねぎ にんじん しいたけ トマト 枝豆 チリパウダー カレー粉 砂糖 ケチャップ ウスターソース しょうゆ)	牛乳 アスパラサラダ(アスパラ キャベツ にんじん ドレッシング(油 砂糖 玉ねぎ 酢 水あめ にんにく 魚醤 ピーマン きのか しょうが) わかめと豆腐のスープ(豆腐 わかめ ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油 ごま)
20	火	ご飯 のり佃煮(のり 水あめ しょうゆ 砂糖 酢)	牛乳 千草焼き(鶏卵 たまねぎ にんじん ほうれんそう 鶏肉 砂糖 チーズ しょうゆ 塩 しいたけ) じゃこ和え(キャベツ ちりめんじゃこ しょうゆ ごま油 ごま) もやしのみそ汁(もやし にら わかめ みそ だし)	ご飯	牛乳 鮭の香草焼き(鮭 パン粉 塩 チーズ ピーマン にんじん トマト 砂糖 パセリ) ささみの和え物(ささみ ブロッコリー にんじん ドレッシング(油 砂糖 しょうゆ 酢 ごま みそ 塩) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう 豆腐 大根 油揚げ ねぎ しいたけ だし みそ)
21	水	ご飯 ふりかけ(わかめ 砂糖 ごま ちりめん しそ 梅酢)	さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが かつお節) ごぼうきんぴら(ごぼう にんじん しらたき 砂糖 しょうゆ ごま 油) たまねぎのみそ汁(わかめ たまねぎ 油揚げ みそ だし)	ご飯	牛乳 あじフライ(あじ パン粉 ソース) ほうれんそうのナムル(ほうれん草 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま 砂糖) 具だくさん汁(大根 里芋 白菜 豆腐 しめじ にんじん ごぼう ねぎ 油揚げ みそ だし)
22	木	ご飯 納豆(納豆 醤油 からし)	厚揚げと大根のみそ煮(だいこん 豚肉 ちくわ にんじん ごぼう 枝豆 豆腐 揚げ 油 みそ だし しょうゆ 酒 砂糖) ごま和え(小松菜 切干大根 にんじん しょうゆ ごま 砂糖) すまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 みつば だし しょうゆ 塩 みりん)	ご飯	ポテトコロッケ(じゃがいも たまねぎ 砂糖 大豆油 塩 パン粉 小麦粉 油) キムチ炒め(豚肉 しょうが にんにく でんぷん もやし たまねぎ キムチ(白菜 たまねぎ にんじん りんご 昆布) にら コチュジャン みりん しょうゆ ごま油) 芋煮汁(豚肉 里芋 にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ まいたけ 油揚げ しょうゆ だし 砂糖)
23	金	クロワッサン ミルクパン	白身魚キャロットペースト焼き(すけそうたら たまねぎ にんじん チーズ マヨネーズ) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ チーズ ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 玉ねぎ トマト) カレーポトフ(キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん ウインナー しょうゆ カレー粉 塩)		帰省
26	月		帰舎	牛丼(米 牛肉 白菜 にんじん ねぎ たまねぎ エノキタケ 白滝 砂糖 みりん 塩 酒 しょうゆ だし)	牛乳 わかめとツナの和え物(わかめ ツナ キャベツ ごま しょうゆ 塩 ごま油) 里芋のみそ汁(里芋 油揚げ ねぎ みそ だし)
27	火	ご飯	親子丼風オムレツ(鶏卵 鶏肉 たまねぎ みりん 昆布だし 油 しょうゆ かつおだし) 豚肉とごぼうの炒り煮(豚肉 ごぼう しらたき しょうが しょうゆ みりん 酒 砂糖 油 ごま) すまし汁(ねぎ 豆腐 青のりボール(すけそうたら ひとえぐさ でんぷん) えのきたけ だし しょうゆ 塩 みりん)	ご飯	さばみそ煮(さば みそ) 切り干し大根の煮物(切り干し大根 油揚げ しいたけ にんじん いんげん ちくわ しょうゆ 砂糖 みりん 油 だし) だまこ餅汁(豚肉 だまこもち しらたき にんじん しめじ ねぎ だし 塩 しょうゆ)
28	水	ご飯	鶏そぼろ(鶏肉 にんじん しいたけ ねぎ 枝豆 炒り卵 酒 しょうゆ みりん 砂糖) じゃこ和え(キャベツ ちりめんじゃこ しょうゆ ごま油 ごま) ほうれんそうのみそ汁(ほうれん草 だいこん 油揚げ みそ だし)	キーマカレーライス(米 豚肉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ 大豆 枝豆 しょうゆ 塩 カレールウ 牛乳 トマト)	発酵乳 海藻と大豆のサラダ(とうもろこし 海藻 ツナ 大豆 ドレッシング(水飴 砂糖 酢 油 にんにく こしょう)) さつまポテト(さつまいも 砂糖 油 みりん 水あめ)
29	木	ご飯	牛乳 ほっけの西京焼き(ほっけ みそ 砂糖 みりん 酒) おかかあえ(はくさい もやし にんじん しょうゆ かつお節) 麩のみそ汁(庄内麩 ねぎ わかめ みそ だし)	ご飯	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 ごま たまねぎ) ツナサラダ(ツナ もやし いんげん ドレッシング(油 水あめ 砂糖 ごま)) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう だいこん 豆腐 ねぎ しめじ みそ だし)
30	金	食パン りんごジャム(水飴 りんご 砂糖)	チキンナゲット(鶏肉 鶏皮 豚脂 しょうゆ 塩 パン粉 小麦粉 油 塩) ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー とうもろこし チーズ ドレッシング(たまねぎ 酢 トマト 塩 ピーマン パジル) アルファベツトスープ(マカロニ ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ コンソメ 塩)		帰省