

2026

2月

## 寄 宿 舎 献 立 表(予定)

水戸高等特別支援学校

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)	
2	月	帰舎			ご飯	牛乳 鶏肉の梅みそ焼き こんにゃくサラダ 冬野菜のスープ	656
3	火	ご飯	ウインナー きのこツナのカレー炒め ほうれん草のみそ汁	627	ハヤシライス	牛乳 ブロッコリーのサラダ みかんゼリー	796
4	水	ご飯	しゅうまい ほうれん草のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁	541	ご飯	牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き ツナサラダ けんちん汁	667
5	木	ご飯	骨ごとさんま煮 わかめとチキンのサラダ キャベツのみそ汁	521	ビビンバ丼	牛乳 メンマの中華あえ わかめスープ	751
6	金	クロワッサン ミルクパン	オムレツ フレンチサラダ アルファベットスープ	489	帰省		
9	月	帰舎			ミートソーススパ ゲティ	牛乳 キャベツのスープ ヨーグルトあえ	728
10	火	ご飯	肉団子 ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツのみそ汁	698	五目ご飯	豆乳よせ 昆布あえ 白玉汁	583
11	水	ご飯	牛乳 ほっけ西京焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	657	ご飯	牛乳 さばのみそ煮 酢の物 沢煮椀	728
12	木	食パン チョコクリーム	発酵乳 ハッシュドポテト ブロッコリーとツナのサラダ ポトフ	561	帰省		
16	月	帰舎			ご飯	ぶりの照り焼き ちりめんじゃことごぼうのきんぴら 豚汁	547
17	火	ご飯	そばろ じゃこ和え ほうれんそうのみそ汁	502	オムライス	コーヒー牛乳 ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	735
18	水	ご飯	牛乳 照り焼きつくね なめたけ和え わかめと豆腐のみそ汁	621	ご飯	牛乳 さわらチーズフライ ごま酢あえ きりたんぼ	777
19	木	ご飯 味のり	野菜のみそ炒め ブロッコリーとチーズのサラダ 大根のみそ汁	484	ピリ辛焼肉丼	野菜ジュース マカロニサラダ 春雨スープ	817
20	金	クロワッサン ミルクパン	チキンのオープン焼き ごまマヨサラダ カレーポトフ	541	帰省		
24	火	帰舎			ポークカレーライ ス	牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ 焼きプリンタルト	820
25	水	ご飯	さばの塩焼き 磯香あえ もやしのみそ汁	614	帰省		

寄 宿 舎 献 立 材 料 表(予定)

日	曜	朝 食		夕 食	
		主 食	おかず (主菜・副菜)	主 食	おかず (主菜・副菜)
2	月	帰舎		ご飯	牛乳 鶏肉の梅みそ焼き(鶏肉 みそ 梅 油) こんにゃくサラダ(こんにゃく もやし わかめ ドレッシング(水あめ 砂糖 酢 油 脂 塩 にんにく こしょう)) 冬野菜のスープ(鶏肉 はくさい にんじん かぶ ねぎ しょうゆ 塩 片栗粉 鶏がらスープ)
3	火	ご飯	ウインナー(豚肉) きのこツナのカレー炒め(しめじ にんじん ツナ ピーマン カレー粉 しょうゆ 塩 みりん 油) ほうれん草のみそ汁(ほうれんそう だいこん 油揚げ みそ)	ハヤシライス(麦ごはん 豚肉 ワイン にんにく じゃがいも にんじん マッシュルーム トマト デミソース 中濃ソース ハヤシルウ)	牛乳 ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー キャベツ 小松菜 ベーコン 酢 油 塩) みかんゼリー(砂糖 みかん 果糖)
4	水	ご飯	しゅうまい(豚肉 たまねぎ パン粉 でん粉 しょうが 砂糖 塩 小麦粉) ほうれん草のおかか和え(ほうれんそう もやし しょうゆ かつお節) 豆腐となめこのみそ汁(なめこ 豆腐 ねぎ みそ だし)	ご飯	牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き(鮭 みそ マヨネーズ) ツナサラダ(ツナ もやし にんじん ドレッシング(油 砂糖 醤油 酢 ごま 塩)) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうゆ 塩 酒)
5	木	ご飯	骨ごとさんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが かつお節) わかめとチキンのサラダ(わかえ 鶏肉 キャベツ きゅうり ごま ドレッシング(油 砂糖 しょうゆ 酢 ごま 塩 みそ)) キャベツのみそ汁(キャベツ にんじん 油揚げ わかめ みそ)	ビビンバ丼(ご飯 豚肉 にら もやし 切干大根 しょうが にんにく キムチ 油 ごま しょうゆ みりん 酒 中華だし)	牛乳 メンマの中華あえ(めんま キャベツ にんじん ごま 唐辛子) わかめスープ(わかめ 鶏卵 ねぎ ごま しょうゆ 中華だし 塩)
6	金	クロワッサン ミルクパン	オムレツ(鶏卵 チキンスープ 砂糖 でんぷん 油 酢 塩 ケチャップ) フレンチサラダ(キャベツ きゅうり パプリカ チーズ ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン 玉ねぎ)) アルファベットスープ(マカロニ ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ コンソメ 塩)	帰省	
9	月	帰舎		ミートソーススパゲティ(スパゲティ 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 トマト マッシュルーム チーズ コンソメ)	牛乳 キャベツのスープ(キャベツ たまねぎ ベーコン コンソメ 塩) ヨーグルトあえ(ナタデココ ヨーグルト)
10	火	ご飯	肉団子(れんこん 鶏肉 玉ねぎ パン粉 卵白 しょうゆ 油 砂糖 みりん だし) 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 マヨネーズ オリーブ油 酢 塩 砂糖) キャベツのみそ汁(キャベツ 油揚げ わかめ みそ だし)	五目ご飯(ご飯 鶏肉 にんじん ごぼう しらたき ちくわ 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 塩)	豆乳よせ(豆乳 油 たまねぎ にんじん かぼちゃ 砂糖 わかめ パン粉 でんぷん わかめ 餅粉) 昆布あえ(きゅうり キャベツ 塩昆布 ごま油) 白玉汁(白玉 大根 にんじん 鶏肉 白菜 ねぎ 塩 しょうゆ)
11	水	ご飯	牛乳 ほっけ西京焼き(ほっけ みそ) 切干大根の煮物(切干大根 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 だし 油) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ わかめ みそ だし)	ご飯	牛乳 さばのみそ煮(さば みそ 砂糖 発酵調味料 でんぷん) 酢の物(きゅうり わかめ 酢 砂糖 塩) 沢煮鮎(鶏肉 なんと にんじん ごぼう ほうれん草 だし 塩 片栗粉 しょうゆ)
12	木	食パン チョコクリーム (水飴 砂糖 カ カオマス)	発酵乳(脱脂粉乳 砂糖) ハッシュドポテト(じゃがいも 油 たまねぎ 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(砂糖 酢 塩 レモン たまねぎ)) 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 コンソメ 塩)	帰省	
16	月	帰舎		ご飯	ぶりの照り焼き(ぶり みりん しょうゆ) ちりめんじゃことごぼうのきんぴら(ごぼう にんじん ちりめん しらたき しょうゆ みりん 唐辛子 砂糖 ごま 油) 豚汁(豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう だいこん みそ)
17	火	ご飯	そばろ(鶏肉 にんじん しいたけ たまねぎ 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 ごま油 しょうゆ ごま) ほうれんそうのみそ汁(大根 油揚げ ほうれん草 みそ)	オムライス(米 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース パター ケチャップ 塩 鶏卵 ホタテエキス)	コーヒー牛乳(乳製品 砂糖 コーヒー ココナッツオイル 食塩) ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ にんじん チーズ ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 たまねぎ トマト)) 野菜スープ(ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 塩)
18	水	ご飯	牛乳 照り焼きつくね(キャベツ 鶏肉 豚脂 でんぷん 砂糖 塩 かつお節) なめたけ和え(ほうれん草 えのきたけ なめたけ) わかめと豆腐のみそ汁(わかめ 豆腐 油揚げ みそ)	ご飯	牛乳 さわらチーズフライ(さわら パン粉 チーズ 小麦粉 油) ごま酢あえ(キャベツ もやし わかめ 酢 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ) きりたんぼ(きりたんぼ 鶏肉 里芋 まいたけ ごぼう ねぎ 小松菜 しょうゆ 酒 みりん 鶏ガラスープ 塩)
19	木	ご飯 味のり	野菜のみそ炒め(豚肉 しょうが 酒 しょうゆ キャベツ にんじん にら 砂糖 酒 しょうゆ みそ) 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 玉ねぎ 砂糖 水あめ ブルーン にんにく かつお節 きこエキス) 大根のみそ汁(大根 わかめ 油揚げ みそ)	ピリ辛焼肉丼(豚肉 たまねぎ にら しょうゆ 酢 みりん ごま油 にんにく しょうが ねぎ 豆板醤)	野菜ジュース(ぶどう ほうれん草) マカロニサラダ(マカロニ とうもろこし きゅうり マヨネーズ 塩 酢) 春雨スープ(春雨 なんと にんじん たまねぎ ちんげんさい しょうゆ 中華だし 塩 ごま油)
20	金	クロワッサン ミルクパン	チキンのオープン焼き(鶏肉 油 パン粉 チーズ 砂糖 醤油 塩 ピーマン パセリ) ツナサラダ(ブロッコリー とうもろこし ツナ マヨネーズ ごま しょうゆ) 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 コンソメ しょうゆ カレー粉 塩)	帰省	
24	火	帰舎		ボーカレラライス(ご飯 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく カレールウ ワイン 油)	牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ(ブロッコリー ロマネスコ ミックスピーンズ ドレッシング(油 砂糖 水あめ 玉ねぎ 酢 かつお節 たまねぎ にんにく 魚醤 ピーマン いたけ しょうが)) 焼きプリンタルト(小麦粉 砂糖 液卵 塩 乳 鶏卵)
25	水	ご飯	さばの塩焼き(さば 塩) 磯香あえ(キャベツ かまぼこ 海苔 しょうゆ) もやしのみそ汁(もやし にら 油揚げ みそ だし)	帰省	