

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 きのことツナのカレー炒め 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	そぼろ 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 きりたんぽ	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	チキンのオーブン焼き ごまヨーソラダ 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 醋油 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 ジャガイモ 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 醋油 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 醋油 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 醋 ごま 塩 みそ)) 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)	ピビンバ丼(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 でんぶん 油 醋 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 醋 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(ナタデコヨ 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 たれ) ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー どうもろこし チーズ マヨネーズ オリーブ油 醋 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 でんぶん 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 ごぼう ほうれん草 だし 塩 片栗粉 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 でんぶん) 酢の物(きゅうり わかめ 醋 砂糖 塩) 沢煮椀(鶏肉 なると 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) ハッシュドボート(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 どうもろこし ツナ ドレッシング(砂糖 醋 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 ウィンナー コンソメ 塩)	帰省	
16	月	帰舎		ご飯	ぶりの照焼き(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	そぼろ(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 バター 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 ロマネスク にんじん チーズ ドレッシング(油 砂糖 醋 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 照焼きつくね(キャベツ 鶏肉 豚脂 でんぶん 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 醋 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ) きりたんぽ(きりたんぽ 鶏肉 里芋 まいたけ ごぼう ねぎ 小松菜 しょうゆ 酒 みりん 鶏がらスープ 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 ロマネスク 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 きのこエキス) 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 しょうが 醋 みりん ごま油 にんにく しょうが ねぎ 板豆醤)	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 どうもろこし きゅうり マヨネーズ 塩 醋) 春雨スープ(春雨 なると 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	チキンのオーブン焼き(鶏肉 油 パン粉 チーズ 砂糖 醋油 塩 ピーマン パセリ) ツナサラダ(ブロッコリー どうもろこし 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 ウィンナー コンソメ しょうゆ カレー粉 塩)	帰省	
24	火	帰舎		ポークカレーライス(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 ロマネスク ミックスピーナッツ ドレッシング(油 砂糖 水あめ 玉ねぎ 醋 かつお節 たまねぎ にんにく 魚醤 ピーマン しいたけ 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	