

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)	
6	木	帰舎			ご飯	牛乳 照焼きチキン ひじきの煮物 あじのつみれ汁	784
7	金	食パン チョコクリーム	ウインナー ツナマヨサラダ ミネストローネ	665	帰舎		
10	月	帰舎			ご飯	牛乳 あじフライ 切干大根の煮物 いものこ汁	722
11	火	ご飯 ふりかけ	ミートボール キャベツとベーコンのソテー 大根のみそ汁	577	焼きそば	パオズ くらげ中華あえ	668
12	水	ご飯	牛乳 さんま煮 五目豆 玉ねぎのみそ汁	672	チキンカ レー	牛乳 ひよこ豆とツナのサラダ さくらゼリー 福神漬け	859
13	木	ご飯 のり佃煮	肉とキャベツのピリ辛炒め かまぼこ すまし汁	567	たけのこご 飯	つくね もやしとキャベツあえ 豚汁 いちごヨーグルト	739
14	金	食パン いちごジャム	ボロニアハム フレンチサラダ クラムチャウダー	531	帰舎		
17	月	帰舎			ご飯	コーヒー牛乳 かつお南蛮漬け ほうれん草のお浸し せんべい汁	777
18	火	ご飯	そばろ たくあん和え キャベツのみそ汁	520	ご飯	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 白玉汁 りんごのタルト	786
19	水	ご飯	しゅうまい 酢の物 小松菜のみそ汁 納豆	541	ご飯	からあげ フレンチサラダ ワンタンスープ	778
20	木	ご飯	オレンジジュース メバルのしょうゆ漬け ほうれん草とコーンのソテー 白菜のみそ汁	567	中華丼	ほうれん草のナムル かきたま汁 ヨーグルトレーズン	759
21	金	クロワッサン ミルクパン	オムレツ チーズとアスパラガスのサラダ チキンのトマト煮	802	帰舎		
25	火	帰舎			ご飯	牛乳 回鍋肉 スパゲティサラダ トック入りスープ アーモンドカル	827
26	水	ご飯	野菜炒め 笹かまぼこ じゃがいものみそ汁	501	春キャベツ スパゲティ	牛乳 チキンのオープン焼き オニオンスープ	828
27	木	ご飯	鮭の塩焼き 磯香和え もやしのみそ汁 ひややっこ	595	ピリ辛焼肉 丼	牛乳 豆もやしのナムル わかめと豆腐のスープ	820
28	金	ご飯	牛乳 肉じゃが じゃこ和え あおさのみそ汁	639	ご飯	牛乳 白黒ごま焼き かまぼこの土佐和え ちゃんこ汁	780
29	土	食パン りんごジャム	ナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	543	帰舎		

2023

4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)
6	木		帰舎	ご飯(米)	牛乳 照焼きチキン(鶏肉・砂糖) ひじきの煮物(ひじき・ちくわ・人参・大豆・いんげん・油・砂糖) あじのつみれ汁(すけそうだら・あじ・豆腐・大根・人参・小松菜・長ねぎ)
7	金	食パン(小麦粉) チョコクリーム	ウインナー ツナマヨサラダ(ツナフレーク・ほうれん草・きゅうり・とうもろこし) ミネストローネ(にんにく・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ベーコン・トマト・マカロニ・砂糖・オリーブオイル)		帰舎
10	月		帰舎	ご飯(米)	牛乳 あじフライ(あじ・パン粉・小麦粉・油) 切干大根の煮物(切干大根・油揚げ・干しいたけ・いんげん・人参・ちくわ・砂糖・油) いものこ汁(鶏肉・しらたき・里芋・まいたけ・小松菜)
11	火	ご飯(米) ふりかけ(ごま・砂糖・かつお節・菜の花・のり・てん粉)	ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・てん粉・しょうが・りんご) キャベツとベーコンのソテー(キャベツ・ベーコン・人参・ピーマン・油) 大根のみそ汁(大根・油揚げ・長ねぎ・みそ)	焼きそば(中華めん・油・豚肉・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ・青のり)	パオズ(豚肉・鶏肉・たけのこ・キャベツ・ピーマン・パプリカ・パン粉・小麦粉) くらげ中華あえ(くらげ・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま)
12	水	ご飯(米)	牛乳 さんま煮(さんま・砂糖・しょうが・かつお節) 五目豆(大豆・枝豆・人参・こんにゃく・昆布・干しいたけ・砂糖) 玉ねぎのみそ汁(玉ねぎ・わかめ・油揚げ・みそ)	チキンカレー(米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・カレーパウダー・油)	牛乳 ひよこ豆とツナのサラダ(ツナフレーク・ひよこ豆・いんげん・キャベツ) さくらゼリー(さくらんぼ・砂糖) 福神漬け
13	木	ご飯(米) のり佃煮(のり・砂糖)	肉とキャベツのピリ辛炒め(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・油) かまぼこ(たら・えそ・てん粉) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば)	たけのこご飯(米・麦・たけのこ・油揚げ・鶏肉・砂糖・油)	つくね(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・発芽玄米) もやしとキャベツあえ(もやし・キャベツ・かまぼこ・ごま) 豚汁(豚肉・人参・ごぼう・豆腐・大根・油揚げ・長ねぎ・干しいたけ・油・みそ) いちごヨーグルト(いちご・ヨーグルト)
14	金	食パン(米) いちごジャム	ポロニアハム(豚肉・鶏肉) フレンチサラダ(キャベツ・とうもろこし・赤ピーマン) グラムチャウダー(あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ・とうもろこし・バター・牛乳・生クリーム)		帰舎
17	月		帰舎	ご飯(米)	コーヒータン かつお南蛮漬け(かつお・てん粉・油・玉ねぎ・砂糖) ほうれん草のお浸し(ほうれん草・人参・もやし・かつお節) せんべい汁(鶏肉・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・せんべい) 豚肉のしょうが焼き(豚肉・しょうが・ごま・玉ねぎ) ブロッコリーのおかかマヨ和え(ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・かつお節) 白玉汁(大根・人参・鶏肉・白菜・長ねぎ・白玉) りんごのタルト(りんご・砂糖・豆乳・米粉)
18	火	ご飯(米)	そぼろ(鶏肉・人参・干しいたけ・玉ねぎ・グリーンピース・鶏卵・砂糖) たくあん和え(たくあん・もやし・小松菜・ごま) キャベツのみそ汁(キャベツ・油揚げ・わかめ・みそ)	ご飯(米)	からあげ(鶏肉・しょうが・にんにく・てん粉・油) フレンチサラダ(ハム・キャベツ・きゅうり・チーズ) ワンタンスープ(チンゲン菜・人参・えのきだけ・長ねぎ・小麦粉・キャベツ・すり身・玉ねぎ・てん粉・豆腐・人参)
19	水	ご飯(米)	しゅうまい(玉ねぎ・しょうが・鶏肉・豚肉・砂糖・ごま油・小麦粉) 酢の物(きゅうり・わかめ・ふ・砂糖) 小松菜のみそ汁(小松菜・油揚げ・みそ) 納豆	ご飯(米)	からあげ(鶏肉・しょうが・にんにく・てん粉・油) フレンチサラダ(ハム・キャベツ・きゅうり・チーズ) ワンタンスープ(チンゲン菜・人参・えのきだけ・長ねぎ・小麦粉・キャベツ・すり身・玉ねぎ・てん粉・豆腐・人参)
20	木	ご飯(米)	オレンジジュース メバルのしょうゆ漬(メバル・砂糖・油) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれん草・とうもろこし・ベーコン・人参・油・にんにく・バター) 白菜のみそ汁(白菜・油揚げ・みそ・ごま油)	中華丼(米・麦・人参・白菜・小松菜・豚肉・イカ・干しいたけ・長ねぎ・てん粉・油・ごま油)	ほうれん草のナムル(ほうれん草・しめじ・人参・ごま・ごま油・砂糖) かきたま汁(鶏卵・豆腐・しょうが・てん粉) ヨーグルトレーズン(砂糖・レーズン・ココア)
21	金	クロワッサン(小麦粉・鶏卵) ミルクパン(小麦粉・鶏卵)	オムレツ(鶏卵・砂糖) チーズとアスパラガスのサラダ(アスパラガス・キャベツ・チーズ) チキンのトマト煮(鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・にんにく・油・トマト・砂糖)		帰舎
25	火		帰舎	ご飯(米)	牛乳 回鍋肉(豚肉・人参・ピーマン・キャベツ・こんにゃく・油・にんにく・砂糖・みそ) スパゲティサラダ(スパゲティ・きゅうり・人参・とうもろこし・ベーコン) トック入りスープ(鶏肉・もやし・大根・人参・長ねぎ・チンゲン菜・トック・ごま油) アーモンドカル(アーモンド・いわし・ごま)
26	水	ご飯(米)	野菜炒め(キャベツ・人参・豚肉・もやし・ピーマン・油・にんにく) 笹かまぼこ(いとよりだい・すけそうだら・てん粉) じゃがいものみそ汁(じゃが芋・長ねぎ・油揚げ・みそ)	春キャベツスパゲティ(スパゲティ・キャベツ・ベーコン・人参・玉ねぎ・しめじ・にんにく・バター・油)	牛乳 チキンのオープン焼き(鶏肉・パン粉・チーズ・パセリ) オニオンスープ(玉ねぎ・人参・ベーコン・にんにく・オリーブオイル・バター・パセリ)
27	木	ご飯(米)	鮭の塩焼き(鮭) 磯香和え(キャベツ・かまぼこのり) もやしのみそ汁(もやし・にら・油揚げ・みそ) ひややっこ	ピリ辛焼肉丼(米・麦・豚肉・玉ねぎ・にら・砂糖・にんにく・しょうが・ごま油・長ねぎ・ごま)	牛乳 豆もやしのナムル(豆もやし・水菜・にんにく・ごま・ごま油) わかめと豆腐のスープ(わかめ・豆腐・長ねぎ・ごま・ごま油)
28	金	ご飯(米)	牛乳 肉じゃが(じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・枝豆・しらたき・砂糖・油) じゃこ和え(キャベツ・ちりめん・ごま・ごま油) あおさのみそ汁(豆腐・長ねぎ・あおさ・みそ)	ご飯(米)	牛乳 白黒ごま焼き(ホキ・ごま・ヨーグルト) かまぼこの土佐和え(キャベツ・人参・小松菜・かまぼこ・砂糖・かつお節) ちゃんこ汁(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・しょうが・大根・白菜・人参・長ねぎ・しめじ・油揚げ・みそ)
29	土	食パン(小麦粉) りんごジャム	ナゲット(鶏肉・パン粉・小麦粉・油) 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) 野菜スープ(ウインナー・キャベツ・玉ねぎ・人参)		帰舎