2023
5月

舎 食 献 立 表（予定）

水戸高等特別支援学校

日	曜	朝食 主食	朝食 おかず（主菜・副菜）	エネルギー (kcal)	夕食 主食	夕食 おかず（主菜・副菜）	エネルギー (kcal)
1	月	帰舎			ご飯	メンチカツ キャベツのサラダ 呉汁 たいやき	793
2	火	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	帰省		
8	月	帰舎			ご飯	牛乳 ハンバーグ デミグラスソース ゴボウサラダ だまこもち汁	871
9	火	ご飯	野菜のみそ炒め ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツのみそ汁 味のり	591	キーマカレー	もずくのサラダ フルーツヨーグルトあえ	721
10	水	ご飯	そぼろ わかめとツナのサラダ もやしのみそ汁	535	ご飯	ハガツオ照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 すいとん汁	771
11	木	ご飯	白ぶどうとほうれん草のジュース 発芽玄米入りつくね アスパラガスのソテー 小松菜のみそ汁	627	ご飯	牛乳 鶏のからあげ こんにゃくサラダ 芋煮汁	828
12	金	食パン りんごジャム	牛乳 ほうれん草のグラタン 白菜のサラダ 野菜スープ	547	帰省		
15	月	帰舎			コーンピラフ	ポテトコロッケ アスパラガスのサラダ パンプキンスープ	792
16	火	ご飯	牛乳 牛肉とごぼうの炒り煮 ごま和え じゃがいものみそ汁	645	ご飯	さばのみそ煮 切干大根の煮物 せんべい汁 りんご	731
17	水	ご飯	しゅうまい 五目豆 豆腐となめこのみそ汁	543	豚丼	牛乳 白菜の甘酢漬け 若竹汁	779
18	木	ご飯 ふりかけ	大根と鶏肉のごまみそ煮 おかか和え すまし汁	571	焼きうどん	オレンジジュース 揚げぎょうざ もやしとササミのサラダ	818
19	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 白身魚のマスタード焼き キャベツのサラダ トマトスープ	596	帰省		
22	月	帰舎			ご飯	かぼちゃコロッケ チンゲン菜とまいたけの炒め トック入りスープ サワーゼリー	746
23	火	ご飯	さわらの西京漬け焼き 酢の物 すまし汁 納豆	578	ご飯	牛乳 スタミナ焼き 梅肉和え 春野菜のみそ汁	749
24	水	ご飯	ミートボール マカロニサラダ 大根のみそ汁	549	ミートソーススパゲティ	牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ オニオンスープ	786
25	木	ご飯	コーヒー牛乳 キャベツ入りつくね なめたけ和え 白菜のみそ汁	590	五目ご飯	牛乳 ホキの香草焼き 昆布の煮物 かぼちゃと厚揚げのみそ汁	816
26	金	食パン いちごジャム	ナゲット チーズとアスパラガスのサラダ アルファベットスープ	554	帰省		
29	月	帰舎			ご飯	酢豚 ひよこ豆とツナのサラダ 大根のみそ汁	813
30	火	ご飯	牛乳 肉とキャベツのピリ辛炒め 笹かまぼこ すまし汁	584	ご飯	牛乳 タンドリーチキン がんもどきのくずあん ちゃんこ汁	83
31	水	ご飯	牛乳 さんま煮 磯辺和え たまねぎのみそ汁	618	ガパオライス	ブロッコリーのおかかマヨ和え フォー	739

2023

5月

舎 食 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）
1	月	帰舎		ご飯（米）	メンチカツ（豚肉・牛肉・玉ねぎ・キャベツ・パン粉・油） キャベツのサラダ（キャベツ・きゅうり・チーズ） 呉汁（大根・人参・白菜・長ねぎ・油揚げ・みそ・大豆） たいやき（小豆・ミックス粉）
2	火	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（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・にんにく）		帰省
8	月		帰舎	ご飯（米）	牛乳 ハンバーグ デミグラスソース（玉ねぎ・油・マッシュルーム・鶏肉・パン粉・砂糖） ゴボウサラダ（ゴボウ・ちくわ・とうもろこし・きゅうり・ごま） だまこもち汁（豚肉・油・だまこもち・しらたき・大根・人参・しめじ・長ねぎ）
9	火	ご飯（米）	野菜のみそ炒め（豚肉・しょうが・油・キャベツ・人参・にら・砂糖・みそ） ブロッコリーとチーズのサラダ（ブロッコリー・カリフラワー・チーズ） キャベツのみそ汁（キャベツ・わかめ・油揚げ・みそ） 味のり	キーマカレー（米・麦・豚肉・にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・大豆・枝豆・カレールウ・牛乳・トマト）	もずくのサラダ（もずく・かまぼこ・キャベツ・きゅうり・砂糖・ごま油・ごま） フルーツヨーグルトあえ（ヨーグルト・みかん・ナタデココ・りんご・もも・パインアップル）
10	水	ご飯（米）	そぼろ（鶏肉・人参・干ししいたけ・枝豆・砂糖） わかめとツナのサラダ（わかめ・ツナフレーク・キャベツ・ごま・ごま油） もやしのみそ汁（もやし・油揚げ・にら・みそ）	ご飯（米）	ハガツオ照り焼き（ハガツオ・砂糖） かぼちゃのそぼろ煮（かぼちゃ・鶏肉・油・しょうが・枝豆・砂糖） すいとん汁（小麦粉・でん粉・大根・・こんにゃく・ごぼう・人参・鶏肉・油揚げ・長ねぎ）
11	木	ご飯（米）	白ぶどうとほうれん草のジュース 発芽玄米入りつくね（鶏肉・パン粉・玉ねぎ・砂糖） アスパラガスのソテー（アスパラガス・とうもろこし・ベーコン・油・にんにく・バター） 小松菜のみそ汁（小松菜・油揚げ・みそ）	ご飯（米）	牛乳 鶏のからあげ（鶏肉・しょうが・にんにく・でん粉・油） こんにゃくサラダ（もやし・わかめ・かまぼこ・こんにゃく） 芋煮汁（豚肉・里芋・人参・こんにゃく・ごぼう・長ねぎ・まいたけ・油揚げ・砂糖）
12	金	食パン（小麦粉） りんごジャム	牛乳 ほうれん草のグラタン（ほうれん草・じゃが芋・でん粉・牛乳・玉ねぎ・チーズ・小麦粉） 白菜のサラダ（白菜・人参・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）		帰省
15	月		帰舎	コーンピラフ（米・とうもろこし・グリンピース・玉ねぎ・砂糖・赤ピーマン・にんにく）	ポテトコロッケ（じゃが芋・砂糖・玉ねぎ・パン粉・小麦粉） アスパラガスのサラダ（アスパラガス・キャベツ・人参） パンプキンスープ（かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・生クリーム・牛乳）
16	火	ご飯（米）	牛乳 牛肉とごぼうの炒り煮（牛肉・ごぼう・しらたき・しょうが・砂糖・油・ごま） ごま和え（ほうれん草・切干大根・ごま・砂糖） じゃがいものみそ汁（じゃが芋・長ねぎ・油揚げ・みそ）	ご飯（米）	さばのみそ煮（さば・砂糖・みそ） 切干大根の煮物（切干大根・油揚げ・干ししいたけ・人参・いんげん・ちくわ・砂糖・油） せんべい汁（鶏肉・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・せんべい） りんご
17	水	ご飯（米）	しゅうまい（玉ねぎ・しょうが・鶏肉・豚肉・ごま油・小麦粉） 五目豆（大豆・枝豆・人参・こんにゃく・昆布・干ししいたけ・砂糖） 豆腐となめこのみそ汁（豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ）	豚丼（米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・油・しらたき・砂糖）	牛乳 白菜の甘酢漬け（白菜・人参・砂糖・しょうが・ごま油） 若竹汁（豆腐・たけのこ・長ねぎ・干ししいたけ）
18	木	ご飯（米） ふりかけ（かつお節・砂糖・青のり）	大根と鶏肉のごまみそ煮（大根・鶏肉・ちくわ・人参・枝豆・油・みそ・砂糖・ごま） おかか和え（キャベツ・もやし・人参・かつお節） すまし汁（えのきだけ・長ねぎ・豆腐・魚肉すり身・ひとえぐさ・砂糖）	焼きうどん（うどん・ごま油・豚肉・キャベツ・人参・にら・玉ねぎ・かつお節）	オレンジジュース 揚げぎょうざ（キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・しょうが・豚肉・鶏肉・パン粉・砂糖・油） もやしとササミのサラダ（もやし・きゅうり・鶏肉・ごま・にんにく・ごま油・海藻）
19	金	クロワッサン（小麦粉・鶏卵） ミルクパン（小麦粉・鶏卵）	牛乳 白身魚のマスタード焼き（ホキ・ゆず・砂糖） キャベツのサラダ（キャベツ・とうもろこし・赤ピーマン） トマトスープ（玉ねぎ・じゃが芋・にんにく・人参・ベーコン・トマト・マカロニ・オリーブオイル）		帰省
22	月		帰舎	ご飯（米）	かぼちゃコロッケ（かぼちゃ・じゃが芋・ほうれん草・玉ねぎ・砂糖・パン粉・小麦粉・油） チンゲン菜とまいたけの炒め（チンゲン菜・ベーコン・まいたけ・油・にんにく） 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） サワーゼリー（レモン・砂糖）
23	火	ご飯（米）	さわらの西京漬け焼き（さわら・みそ・砂糖） 酢の物（きゅうり・わかめ・ふ・砂糖） すまし汁（えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば） 納豆	ご飯（米）	牛乳 スタミナ焼き（豚肉・玉ねぎ・ごま・にんにく・砂糖・ごま油・油・ごま） 梅肉和え（もやし・きゅうり・わかめ・砂糖・梅） 春野菜のみそ汁（じゃが芋・人参・菜の花・油揚げ・みそ）
24	水	ご飯（米）	ミートボール（鶏肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・砂糖） マカロニサラダ（マカロニ・きゅうり・とうもろこし・ハム） 大根のみそ汁（大根・わかめ・油揚げ・みそ）	ミートソーススパゲティ（スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・小麦粉・トマト・マッシュルーム・粉チーズ）	牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ（ブロッコリー・カリフラワー・金時豆・大豆・大福豆） 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）
25	木	ご飯（米）	コーヒー牛乳 キャベツ入りつくね（キャベツ・鶏肉・でん粉・しょうが） なめたけ和え（ほうれん草・大根・なめたけ） 白菜のみそ汁（白菜・油揚げ・みそ・ごま油）	五目ご飯（米・ごぼう・しらたき・鶏肉・人参・ちくわ・油揚げ・砂糖）	牛乳 ホキの香草焼き（ホキ・パン粉・油・チーズ・赤ピーマン・人参・トマト・パセリ） 昆布の煮物（昆布・人参・しらたき・油揚げ・ちくわ・砂糖・油） かぼちゃと厚揚げのみそ汁（かぼちゃ・厚揚げ・玉ねぎ・わかめ・みそ）
26	金	食パン（小麦粉） いちごジャム	ナゲット（鶏肉・パン粉・小麦粉） 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） アルファベットスープ（ウインナー・マカロニ・人参・たまねぎ・キャベツ）		帰省
29	月		帰舎	ご飯（米）	酢豚（豚肉・しょうが・でん粉・油・じゃが芋・人参・たまねぎ・ピーマン・油・でん粉・砂糖） ひよこ豆とツナのサラダ（ひよこ豆・ツナフレーク・いんげん・キャベツ） 大根のみそ汁（大根・油揚げ・長ねぎ・みそ）
30	火	ご飯（米）	牛乳 肉とキャベツのピリ辛炒め（豚肉・キャベツ・ピーマン・油） 笹かまぼこ（魚肉すり身・でん粉） すまし汁（えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば）	ご飯（米）	牛乳 タンドリーチキン（鶏肉・にんにく・ヨーグルト） がんもどきのくずあん（がんもどき・大根・枝豆・しょうが・砂糖・でん粉） ちゃんこ汁（鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・パン粉・しょうが・白菜・人参・長ねぎ・しめじ・油揚げ・みそ）
31	水	ご飯（米）	牛乳 さんま煮（さんま・砂糖） 磯辺和え（キャベツ・小松菜・のり） たまねぎのみそ汁（玉ねぎ・わかめ・油揚げ・みそ）	ガパオライス（米・麦・豚肉・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤ピーマン・しめじ・油）	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） フォー（鶏肉・しょうが・油・人参・長ねぎ・水菜・米・でん粉）