

2023

9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)	
5	火		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
6	水	ご飯	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	566	焼きそば	海鮮チヂミ くらげ中華あえ	651
7	木	ご飯	肉じゃが わかめとチキンのサラダ あおさのみそ汁	530	ご飯	鶏のからあげ シーザーサラダ ちゃんこ汁	733
8	金	ご飯	牛乳 つくね ごま和え キャベツのみそ汁	634	豚丼	牛乳 わかめのサラダ 呉汁	844
9	土	食パン ブルーベリー ジャム	ナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	588		帰省	
11	月		帰舎		ご飯	スタミナ焼き 切干大根の煮物 かぼちゃと絹揚げのみそ汁	801
12	火	ご飯	牛肉とごぼうの炒り煮 酢の物 じゃが芋のみそ汁	580	ご飯	牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 五目金平 打ち豆のみそ汁	742
13	水	ご飯	牛乳 照焼きチキン なすとピーマンのみそ炒め すまし汁	603	ガパオライ ス	牛乳 ラーパーツアイ フォー	812
14	木	ご飯	しゅうまい キャベツおかかあえ なすのみそ汁	536	冷やし中華	牛乳 わかさぎフライ すいか	799
15	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 ウインナー ブロッコリーと豆のサラダ アルファベットスープ	741		帰省	
19	火		帰舎		ご飯	チキンみそカツ ブロッコリーとえびのマヨ炒め トック入リスープ	795
20	水	ご飯	さばの塩焼き もやしとキャベツあえ わかめと豆腐のみそ汁	566	ご飯	白身魚の南蛮漬け かまぼこの土佐和え ミルク豚汁 シークワースーパルト	732
21	木	ご飯	肉とキャベツのピリ辛炒め 木の葉揚げ すまし汁	598	ハヤシライ ス	こんにゃくサラダ 杏仁豆腐	809
22	金	食パン チョコクリーム	牛乳 ほうれん草のグラタン 白菜のサラダ 野菜スープ	537		帰省	
25	月		帰舎		ご飯	牛乳 あじしょうゆ漬け 小松菜のおひたし ほうとう汁	734
26	火	ご飯	そばろ たくあん和え さつまいものみそ汁	546	ご飯	コーヒー牛乳 なすと牛肉の香味炒め スパゲティサラダ 卵スープ	791
27	水	ご飯	野菜炒め 豆腐よせ 小松菜のみそ汁	575	キーマカ レー	もずくのサラダ 豆乳ブラマンジェ	815
28	木	ご飯	さんま煮 磯辺和え たまねぎのみそ汁 納豆	536	焼きうどん	牛乳 ほうれん草ナムル 大学芋	752
29	金	食パン	発酵乳 ボロニアハム きのこツナのカレー炒め オニオンスープ	594		帰省	

日	曜	朝 食		夕 食	
		主食	おかず (主菜・副菜)	主食	おかず (主菜・副菜)
5	火		帰舎	コーンピラフ(米・とうもろこし・グリーンピース・人参)	ポテトクロック(じゃがいも・パン粉・玉ねぎ・砂糖・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) パンブキンスープ(かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・牛乳・生クリーム・シチュールウ)
6	水	ご飯(米)	ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうが) 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・万能ねぎ・みそ)	焼きそば(中華めん・豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・青のり)	海鮮チヂミ(キャベツ・小麦粉・米粉・にら・いか・たこ) くらげ中華あえ(くらげ・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま)
7	木	ご飯(米)	肉じゃが(じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・枝豆・しらたき・砂糖・油) わかめとチキンのサラダ(わかめ・鶏肉・きゅうり・キャベツ・ごま) あおさのみそ汁(あおさ・豆腐・長ねぎ・みそ)	ご飯(米)	鶏のからあげ(鶏肉・しょうが・にんにく・でん粉・油) シーザーサラダ(キャベツ・きゅうり・とうもろこし・チーズ) ちゃんこ汁(鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・パン粉・大根・白菜・人参・長ねぎ・しめじ・油揚げ・みそ)
8	金	ご飯(米)	牛乳 つくね(鶏肉・玉ねぎ・ごま・パン粉・でん粉・砂糖) ごま和え(ほうれん草・もやし・人参・ごま・砂糖) キャベツのみそ汁(キャベツ・油揚げ・みそ・わかめ)	豚丼(米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・油・しらたき・砂糖)	牛乳 わかめのサラダ(わかめ・かまぼこ・キャベツ・ごま・ごま油) 呉汁(大豆・大根・人参・白菜・長ねぎ・油揚げ・みそ)
9	土	食パン(小麦粉) ブルーベリージャム(ブルーベリー・砂糖)	ナゲット(鶏肉・パン粉・にんにく・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) ミネストローネ(玉ねぎ・にんにく・じゃがいも・人参・ベーコン・トマト・マカロニ・砂糖・オリーブオイル)		帰省
11	月		帰舎	ご飯(米)	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) 切干大根の煮物(切干大根・油揚げ・干しいたけ・人参・いんげん・ちくわ・砂糖・油) かばちゃんと絹揚げのみそ汁(かばちゃん・絹揚げ・玉ねぎ・わかめ・みそ)
12	火	ご飯(米)	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) 酢の物(わかめ・きゅうり・ふ・砂糖) じゃが芋のみそ汁(じゃが芋・長ねぎ・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き(鶏肉・塩こうじ・油) 五目金平(ごぼう・人参・さつま揚げ・しらたき・いんげん・砂糖・油) 打ち豆のみそ汁(打ち豆・大根・人参・長ねぎ・油揚げ・みそ)
13	水	ご飯(米)	牛乳 照焼きチキン(鶏肉・砂糖) なすとピーマンのみそ炒め(なす・ピーマン・人参・油・砂糖・みそ) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば)	ガバオライス(米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤ピーマン・しめじ・油)	牛乳 ラーバーツアイ(白菜・人参・しょうが・砂糖・ごま油) フォー(フォー・鶏肉・しょうが・人参・長ねぎ・水菜)
14	木	ご飯(米)	しゅうまい(豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうが) キャベツおかかあえ(キャベツ・もやし・かつお節) なすのみそ汁(なす・玉ねぎ・油揚げ・みそ)	冷やし中華(中華めん・きゅうり・もやし・人参・ハム・かまぼこ・ごま・わかめ)	牛乳 わかさぎフライ(わかさぎ・パン粉・小麦粉) すいか
15	金	クロワッサン(小麦粉・鶏卵) ミルクパン(小麦粉・鶏卵)	牛乳 ウインナー ブロッコリーと豆のサラダ(ブロッコリー・大豆・金時豆・大福豆) アルファベットスープ(マカロニ・ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ)		帰省
19	火		帰舎	ご飯(米)	チキンみそカツ(鶏肉・みそ・パン粉・小麦粉・油) ブロッコリーとえびのマヨ炒め(ブロッコリー・えび・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)
20	水	ご飯(米)	さばの塩焼き(さば) もやしとキャベツあえ(もやし・キャベツ・かまぼこ・かつお節) わかめと豆腐のみそ汁(豆腐・長ねぎ・わかめ・長ねぎ)	ご飯(米)	白身魚の南蛮漬け(ホキ・でん粉・油・玉ねぎ・砂糖) かまぼこの土佐和え(キャベツ・人参・小松菜・かまぼこ・砂糖・油・かつお節) ミルク豚汁(豚肉・油・じゃが芋・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・牛乳・みそ) シークワサータルト(砂糖・米粉・豆乳・砂糖・シークワサー)
21	木	ご飯(米)	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) 木の葉揚げ(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)	ハヤシライス(米・麦・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・マッシュルーム・トマト・油・ハヤシルウ・にんにく)	こんにやくサラダ(もやし・わかめ・かまぼこ・こんにやく) 杏仁豆腐(みかん・バインアップル・寒天・杏仁・上新粉・砂糖)
22	金	食パン(小麦粉) チョコクリーム	牛乳 ほうれん草のグラタン(じゃが芋・でん粉・牛乳・ほうれん草・玉ねぎ・チーズ・小麦粉) 白菜のサラダ(白菜・アスパラガス) 野菜スープ(ウインナー・キャベツ・玉ねぎ・人参)		帰省
25	月		帰舎	ご飯(米)	牛乳 あじしょうゆ漬け(あじ・にんにく・砂糖) 小松菜のおひたし(小松菜・キャベツ・人参・ごま) ほうとう汁(ほうとう・豚肉・ごぼう・かぼちゃ・大根・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・みそ)
26	火	ご飯(米)	そばろ(鶏肉・人参・干しいたけ・玉ねぎ・枝豆・鶏卵) たくあん和え(たくあん・もやし・小松菜・ごま) さつまいものみそ汁(さつまいも・油揚げ・長ねぎ・みそ)	ご飯(米)	コーヒー牛乳 なすと牛肉の香味炒め(なす・牛肉・赤ピーマン・長ねぎ・しょうが・にんにく・油・でん粉) スバゲティサラダ(スバゲティサラダ・きゅうり・人参・とうもろこし・ベーコン) 卵スープ(鶏卵・小松菜・人参・とうもろこし・でん粉)
27	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) 豆腐よせ(豆乳・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・砂糖・わかめ・パン粉・でん粉・茎わかめ) 小松菜のみそ汁(小松菜・みそ・油揚げ)	キーマカレー(米・豚肉・にんにく・しょうが・油・人参・玉ねぎ・大豆・枝豆・牛乳・カレールウ・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) 豆乳ブラマンジェ(豆乳)
28	木	ご飯(米)	さんま煮(さんま・砂糖・しょうが・かつお節) 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) 納豆	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)	牛乳 ほうれん草ナムル(ほうれん草・しめじ・人参・ごま・ごま油) 大学芋(さつまいも・油・ごま・砂糖・寒天)
29	金	食パン	発酵乳 ポロニアハム(鶏肉・豚肉・でん粉) きのこツナのカレー炒め(しめじ・人参・ツナフレック・ピーマン・油) オニオンスープ(玉ねぎ・ベーコン・にんにく・オリーブオイル・バター・パセリ)		帰省