

2023

11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)	
1	水	ご飯	牛乳 キャベツ入りつくね ほうれん草のおひたし わかめと豆腐のみそ汁	621	ご飯	牛乳 プルコギ 小松菜のナムル わかめのスープ	733
2	木	ご飯	たらみそ漬け焼き くらげ中華あえ すまし汁 味のり	559	ご飯	牛乳 豚肉の塩こうじ炒め ひよこ豆とツナのサラダ いわしのつみれ汁	781
3	金	食パン ママレード	ナゲット ほうれん草とコーンソテー 白菜のシチュー	675		帰省	
6	月		帰舎		ちゃんぽん	ぎょうざ メンマの中華あえ	648
7	火	ご飯	ウインナー 白菜のサラダ ほうれん草のみそ汁	544	チキンカレー	飲むヨーグルト 8品目サラダ 福神漬け	792
8	水	ご飯	牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮 おかか和え すまし汁	605	ご飯	コーヒー牛乳 いわしの蒲焼 もやしとキャベツあえ 具だくさん汁	728
9	木	ご飯	厚焼き玉子 切干大根の煮物 もやしのみそ汁 納豆	578	ご飯	回鍋肉 さつまいもサラダ 白玉汁	711
10	金	食パン	チキンのオープン焼き ブロッコリーとチーズのサラダ カレーポトフ	543		帰省	
14	火		帰舎		ご飯	鶏のからあげ マカロニサラダ たぬき汁	737
15	水	ご飯	豆腐ハンバーグ おろしソース 磯辺和え じゃがいものみそ汁	545	ご飯	牛乳 鶏ささみのレモンしょうゆかけ フレンチサラダ ミルク豚汁	766
16	木	ご飯	さばのみそ煮 五目金平 すまし汁	539	チキンライス	ホキの香草焼き ほうれん草と大豆のサラダ 柿	734
17	金	食パン(パオパン) いちごジャム	ボロニアハム フレンチサラダ ミネストローネ	640		帰省	
20	月		帰舎		たれかつ丼	きゅうりとわかめの酢の物 ほうとう汁	727
21	火	ご飯	牛乳 ミートボール かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁	787	焼きそば	春巻 大根サラダ	719
22	水	ご飯	牛乳 牛肉とごぼうの炒り煮 たくあん和え たまねぎのみそ汁	618		帰省	
27	月		帰舎		かきあげ丼	牛乳 じゃこ和え かきたま汁	802
28	火	ご飯	照焼きチキン きゅうりとわかめの酢の物 大根のみそ汁	522	ミートソーススパ ゲティ	切干大根とツナのごま和え オニオンスープ	763
29	水	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 ケイジャチキン まごわやさしい煮 呉汁	737
30	木	ご飯	そばろ ごま和え 白菜のみそ汁	519	ご飯	サバの更紗揚げ 白菜の甘酢漬け さつま汁	818

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	水	ご飯(米)	牛乳 キャベツ入りつくね(キャベツ・鶏肉・でん粉・かつお節・しょうが) ほうれん草のおひたし(ほうれん草・人参・もやし・かつお節) わかめと豆腐のみそ汁(わかめ・豆腐・みそ・長ねぎ・みそ)	ご飯(米)	牛乳 ブルコギ(牛肉・はちみつ・にんにく・ごま油・砂糖・ごま・いんげん・玉ねぎ・にら・白菜・しめじ・えのきだけ・ごま油) 小松菜のナムル(小松菜・しめじ・いんげん・ごま・ごま油・砂糖) わかめのスープ(わかめ・鶏卵・長ねぎ・ごま)
2	木	ご飯(米)	たらみそ漬け焼き(たら・みそ・砂糖・油) くらげ中華あえ(くらげ・もやし・きゅうり・人参・ごま・ごま油) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば) 味のり	ご飯(米)	牛乳 豚肉の塩こうじ炒め(豚肉・しょうが・玉ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・たけのこ・油・ごま油) 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) いわしのつみれ汁(つみれ・豆腐・大根・人参・小松菜・長ねぎ・でん粉・砂糖)
3	金	食パン(小麦粉) ママレード(砂糖・みかん・オレンジ)	ナゲット(鶏肉・パン粉・小麦粉) ほうれん草とコンソテー(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) 白菜のシチュー(白菜・玉ねぎ・ベーコン・人参・とうもろこし・マカロニ・シチュールウ・油・牛乳)		帰省
6	月		帰舎	ちゃんぽん(中華めん・豚肉・にんにく・しょうが・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ・なると・砂糖)	ぎょうざ(キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・しょうが・豚肉・鶏肉・砂糖・小麦粉) メンマの中華あえ(めんま・キャベツ・いんげん・ごま・ごま油)
7	火	ご飯(米)	ウインナー(豚肉・砂糖) 白菜のサラダ(白菜・アスパラガス) ほうれん草のみそ汁(ほうれん草・大根・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・油)	飲むヨーグルト 8品目サラダ(水菜・キャベツ・カリフラワー・赤ピーマン・金時豆・大豆・大福豆・とうもろこし) 福神漬け
8	水	ご飯(米)	牛乳 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(長ねぎ・豆腐・魚肉すり身・えのきだけ)	ご飯(米)	コーヒー牛乳 いわしの蒲焼(いわし・でん粉・油) もやしとキャベツあえ(もやし・キャベツ・かまぼこ・ごま) 具だくさん汁(大根・さといも・白菜・豆腐・しめじ・人参・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ・ごま油)
9	木	ご飯(米)	厚焼き玉子(鶏卵・砂糖) 切干大根の煮物(切干大根・人参・鶏肉・油揚げ・いんげん・砂糖・油) もやしのみそ汁(もやし・にら・油揚げ・みそ) 納豆	ご飯(米)	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) さつまいもサラダ(さつまいも・枝豆・チーズ) 白玉汁(大根・人参・鶏肉・白菜・長ねぎ・白玉)
10	金	食パン(小麦粉)	チキンのオープン焼き(鶏肉・パン粉・チーズ・砂糖) 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) カレーポトフ(キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ウインナー)		帰省
14	火		帰舎	ご飯(米)	鶏のからあげ(鶏肉・しょうが・にんにく・でん粉・油) マカロニサラダ(マカロニ・キャベツ・ハム・きゅうり) たぬき汁(さつま揚げ・こんにゃく・人参・ごぼう・大根・小松菜・油揚げ・長ねぎ・でん粉)
15	水	ご飯(米)	豆腐ハンバーグ(豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・小麦粉)おろしソース(大根・砂糖・ゆず) 磯辺和え(キャベツ・小松菜・のり) じゃがいものみそ汁(じゃがいも・長ねぎ・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	牛乳 鶏ささみのレモンしょうゆかけ(鶏肉・でん粉・レモン・砂糖) フレンチサラダ(ハム・キャベツ・きゅうり) ミルク豚汁(豚肉・じゃが芋・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・牛乳・みそ・油)
16	木	ご飯(米)	さばのみそ煮(さば・みそ・砂糖・でん粉) 五目金平(ごぼう・人参・さつま揚げ・白滝・いんげん・砂糖・油) すまし汁(長ねぎ・豆腐・魚肉すり身・えのきだけ)	チキンライス(米・麦・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・バター)	ホキの香草焼き(ホキ・油・パン粉) ほうれん草と大豆のサラダ(ほうれん草・大豆・ベーコン) 柿
17	金	食パン(パオパン)(小麦粉) いちごジャム	ボロニアハム(鶏肉・豚肉・でん粉) フレンチサラダ(キャベツ・とうもろこし・赤ピーマン) ミネストローネ(にんにく・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ベーコン・トマト・マカロニ・砂糖・オリーブオイル)		帰省
20	月		帰舎	たれかつ丼(米・麦・豚肉・パン粉・油・砂糖)	きゅうりとわかめの酢の物(きゅうり・わかめ・ツナフレーク・砂糖・ごま油) ほうとう汁(ほうとうめん・豚肉・ごぼう・かぼちゃ・大根・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・みそ)
21	火	ご飯(米)	牛乳 ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・油・ごま油) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・枝豆・チーズ) キャベツのみそ汁(キャベツ・油揚げ・わかめ・みそ)	焼きそば(中華めん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ・青のり)	春巻(キャベツ・玉ねぎ・人参・春雨・でん粉・油) 大根サラダ(大根・きゅうり・かまぼこ・砂糖・油・ごま油・ごま)
22	水	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・ごま・油) たくあん和え(たくあん・もやし・小松菜・ごま) たまねぎのみそ汁(玉ねぎ・わかめ・油揚げ・みそ)		帰省
27	月		帰舎	かきあげ丼(米・麦・玉ねぎ・さつまいも・ちくわ・人参・みつば・天ぷら・小麦粉・油)	牛乳 じゃこ和え(キャベツ・たくあん・ちりめんじゃこ・ごま油・ごま) かきたま汁(鶏卵・豆腐・しょうが・でん粉)
28	火	ご飯(米)	照焼きチキン(鶏肉) きゅうりとわかめの酢の物(きゅうり・わかめ・ツナフレーク・砂糖・ごま油) 大根のみそ汁(大根・油揚げ・万能ねぎ・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)	切干大根とツナのごま和え(切干大根・ツナフレーク・きゅうり・人参) 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)
29	水	ご飯(米)	牛乳 肉とキャベツのピリ辛炒め(キャベツ・豚肉・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 ケイジャチキン(鶏肉) まごわやさしい煮(さといも・ごぼう・人参・ちくわ・大豆・昆布・干しいたけ・みそ・砂糖・ごま) 呉汁(大豆・大根・人参・白菜・長ねぎ・油揚げ・みそ)
30	木	ご飯(米)	そばろ(鶏肉・人参・干しいたけ・玉ねぎ・枝豆・鶏卵・砂糖) ごま和え(ほうれん草・もやし・人参・ごま・砂糖) 白菜のみそ汁(白菜・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	サバの更紗揚げ(サバ・小麦粉・油) 白菜の甘酢漬け(白菜・人参・砂糖・しょうが・砂糖・ごま油) さつま汁(鶏肉・人参・ごぼう・大根・さといも・長ねぎ・みそ)