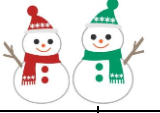


2023

12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	金	食パン チョコクリーム	ナゲット ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	570		帰省	
4	月		帰舎		ポークカレー	牛乳 わかめサラダ 福神漬け	851
5	火	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	614	ご飯	こまいフライ かぼちゃのそぼろ煮 フォー	719
6	水	ご飯	さばの塩焼き たくあん和え 豆腐のみそ汁 納豆	628	ご飯	牛乳 プルコギ ほうれん草のナムル 卵スープ	736
7	木	ご飯	豆腐ハンバーグ おろしソース 五目豆 あおさのみそ汁	565	焼きそば	しゅうまい 大根サラダ	742
8	金	食パン いちごジャム	ボロニアハム フレンチサラダ アルファベットスープ	503		帰省	
11	月		帰舎		ご飯	スタミナ焼き かぼちゃサラダ いわしのつみれ汁 ヨーグルト	806
12	火	ご飯	そばろ じゃこ和え ほうれん草のみそ汁	505	ご飯	牛乳 回鍋肉 ひよこ豆とツナのサラダ わかめスープ	717
13	水	ご飯	牛乳 もうか照り焼き 野菜のカレーソテー すまし汁	597	ご飯	鶏のから揚げ ポテトサラダ 白菜のみそ汁	 802
14	木	ご飯	牛肉とごぼうの炒り煮 おかか和え もやしのみそ汁	560	中華丼	牛乳 くらげ中華あえ かきたま汁	750
15	金	食パン りんごジャム	ハッシュドポテト フレンチサラダ 白菜のコーンシチュー	504		帰省	
18	月		帰舎		ご飯	かぼちゃコロツケ チンゲン菜とまいたけの炒め物 芋煮汁	715
19	火	ご飯	白ぶどうとほうれん草ジュース 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	ミートスパゲティ	切干大根とツナのごま和え オニオンスープ	763
20	水	ご飯	牛乳 さんま煮 たくあん和え 玉ねぎのみそ汁	634	ご飯	白身魚の南蛮漬け おかか和え どさんこ汁	749
21	木	ご飯	肉とキャベツのピリ辛炒め 笹かまぼこ すまし汁	581	コーンピラフ	飲むヨーグルト タンドリーチキン かぶとベーコンのシーザーサラダ 野菜スープ クリスマスデザート	802
22	金	食パン レーズンクリーム	ウインナー サウザンドレッシングサラダ ミネストローネ	659		帰省	

2023

12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)
1	金	食パン(小麦粉) チョコクリーム	ナゲット(鶏肉・パン粉・にんにく・小麦粉) 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) 野菜スープ(ウインナー・キャベツ・玉ねぎ・人参)		帰省
4	月		帰舎	ポークカレー(米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・カレールウ・油)	牛乳 わかめサラダ(わかめ・キャベツ・かまぼこ・砂糖・油) 福神漬け
5	火	ご飯(米)	ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・ごま油) キャベツとベーコンのソテー(キャベツ・人参・ピーマン・ベーコン・油) 大根のみそ汁(大根・油揚げ・長ねぎ・みそ)	ご飯(米)	こまいフライ(こまい・パン粉・小麦粉・油) かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ・鶏肉・油・しょうが・枝豆・砂糖) フォー(フォー・鶏肉・しょうが・人参・長ねぎ・水菜)
6	水	ご飯(米)	さばの塩焼き(さば) たくあん和え(たくあん・もやし・小松菜・ごま) 豆腐のみそ汁(豆腐・長ねぎ・わかめ・みそ) 納豆	ご飯(米)	牛乳 ブルコギ(牛肉・にんにく・ごま油・砂糖・ごま・人参・玉ねぎ・にら・白菜・しめじ・えのきだけ) 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) 卵スープ(鶏卵・小松菜・人参・とうもろこし・でん粉)
7	木	ご飯(米)	豆腐ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・人参・小麦粉・豆腐・油) おろしソース(大根・ゆず) 五目豆(大豆・えだまめ・人参・こんにゃく・昆布・干しいたけ・砂糖) あおさのみそ汁(あおさ・豆腐・長ねぎ・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)	しゅうまい(豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・小麦粉) 大根サラダ(大根・きゅうり・かまぼこ・砂糖・油・ごま油・ごま)
8	金	食パン(米) いちごジャム	ポロニアハム(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) アルファベットスープ(マカロニ・ウインナー・人参・玉ねぎ・キャベツ)		帰省
11	月		帰舎	ご飯(米)	スタミナ焼き(豚肉・玉ねぎ・にんにく・砂糖・ごま油・油・ごま) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・枝豆・チーズ) いわしのつみれ汁(いわし・つみれ・豆腐・大根・人参・小松菜・長ねぎ) ヨーグルト
12	火	ご飯(米)	そばろ(鶏肉・人参・干しいたけ・玉ねぎ・えだまめ・鶏卵・砂糖) じゃこ和え(キャベツ・ちりめんじゃこ・ごま・ごま油) ほうれん草のみそ汁(ほうれん草・大根・油揚げ・みそ)	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) 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) わかめスープ(わかめ・長ねぎ・えのきだけ・ごま)
13	水	ご飯(米)	牛乳 もうか照り焼き(もうか・サメ・砂糖) 野菜のカレーソテー(キャベツ・ベーコン・人参・ピーマン・油) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば)	ご飯(米)	鶏のから揚げ(鶏肉・しょうが・にんにく・でん粉・油) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ハム) 白菜のみそ汁(白菜・人参・油揚げ・みそ・ごま油)
14	木	ご飯(米)	牛肉とごぼうの炒り煮(牛肉・ごぼう・白滝・しょうが・砂糖・油・ごま) おかか和え(白菜・人参・かつお節) もやしのみそ汁(もやし・にら・油揚げ・みそ)	中華丼(米・麦・人参・白菜・豚肉・イカ・干しいたけ・長ねぎ・でん粉・ごま油)	牛乳 くらげ中華あえ(くらげ・もやし・きゅうり・人参・ごま・ごま油) かきたま汁(鶏卵・豆腐・しょうが・でん粉)
15	金	食パン(小麦粉) りんごジャム	ハッシュドポテト(じゃが芋・パン粉) フレンチサラダ(キャベツ・赤ピーマン) 白菜のコンシチュー(白菜・とうもろこし・玉ねぎ・鶏肉・人参・マカロニ・油・牛乳)		帰省
18	月		帰舎	ご飯(米)	かぼちゃコロッケ(かぼちゃ・パン粉・油・じゃが芋・ほうれん草・玉ねぎ・小麦粉) チンゲン菜とまいたけの炒め物(チンゲン菜・ベーコン・まいたけ・油・にんにく) 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)
19	火	ご飯(米)	白ぶどうとほうれん草ジュース 発芽玄米入りつくね(鶏肉・パン粉・玉ねぎ・発芽玄米) 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・にんにく・バター) 小松菜のみそ汁(小松菜・油揚げ・みそ)	ミートスパゲティ(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・きゅうり・人参・ツナ・フレーク) 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)
20	水	ご飯(米)	牛乳 さんま煮(さんま・砂糖・かつお節) たくあん和え(たくあん・もやし・小松菜・ごま) 玉ねぎのみそ汁(玉ねぎ・わかめ・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	白身魚の南蛮漬け(パンガシウス・油・玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖・でん粉) おかか和え(ほうれん草・もやし・かつお節) どさんこ汁(豚肉・もやし・油・とうもろこし・長ねぎ・わかめ・豆腐・しょうが・にんにく・バター・みそ)
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) 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・みつば・豆腐)	コーンピラフ(米・とうもろこし)	飲むヨーグルト タンドリーチキン(鶏肉・にんにく・ヨーグルト) かぶとベーコンのシーザーサラダ(かぶ・ブロッコリー・ベーコン・クルトン) 野菜スープ(ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参・スパゲティ) クリスマスデザート(豆乳・砂糖・米粉)
22	金	食パン(小麦粉) レーズンクリーム	ウインナー サウザンドレッシングサラダ(キャベツ・とうもろこし・チーズ) 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・オリーブオイル・にんにく)		帰省