

2024

2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	木	ご飯	大根と鶏肉のごまみそ煮 磯辺和え わかめと豆腐のみそ汁	568	ご飯	チキン南蛮 タルタルソース 小松菜のからし和え たぬき汁	821
2	金	クロワッサン ミルクパン	コーヒー牛乳 ボロニアハム ブロッコリーと豆のサラダ 野菜スープ	570	帰省		
6	火		帰舎		ご飯	魯肉飯 小籠包 炒青菜 マンゴープリン	712
7	水	ご飯	さばのみそ煮 白菜のおかか和え すまし汁	542	五目ご飯	わかさぎフリッター 納豆の青菜和え 白玉汁	732
8	木	ご飯	野菜炒め さつまあげ じゃがいものみそ汁	524	ご飯	豚肉のしょうが焼き ちりめんじゃことごぼうの金平 呉汁	750
9	金	ご飯	ミートボール キャベツとベーコンのソテー 白菜のみそ汁	590	ご飯	チンジャオロース かぼちゃおやき さつま汁 チーズ	757
10	土	食パン	牛乳 ほうれん草のグラタン ブロッコリーとチーズのサラダ アルファベットスープ チョコクリーム	582	帰省		
13	火		帰舎		中華丼	牛乳 くらげ中華あえ かきたま汁	850
14	水	ご飯	あじのトマト煮 切り干し大根の煮物 もやしのみそ汁	535	焼きうどん	オレンジジュース いかチヂミ お好みソース もやしとササミのサラダ	725
15	木	ご飯	そばろ じゃこ和え ほうれん草のみそ汁	505	ご飯	メンチカツ キャベツのサラダ まいたけと卵のみそ汁 いちごゼリー	764
16	金	食パン いちごジャム	ウインナー フレンチサラダ ミネストローネ	778	帰省		
19	月		帰舎		ご飯	鮭チーズフライ ひじきの煮物 せんべい汁	714
20	火	ご飯 ふりかけ	しゅうまい 酢の物 小松菜のみそ汁	577	チキンカレー	マリネサラダ 福神漬け ハニーヨーグルト	755
21	水	ご飯	肉とキャベツのピリ辛炒め 野菜とわかめの豆腐よせ すまし汁	550	オムライス	アーモンドサラダ パンプキンスープ	825
22	木	ホブサ	牛乳 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ オニオンスープ	568	帰省		
26	月		帰舎		ミートソーススパ ゲティ	牛乳 キャベツのサラダ 杏仁豆腐	818
27	火	ご飯	さんま煮 れんこん金平 玉ねぎのみそ汁 納豆	531	帰省		
29	木		帰舎		たれかつ丼	牛乳 きりざい けんちん汁	790

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	木	ご飯(米)	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) 磯辺和え(キャベツ・小松菜・のり) わかめと豆腐のみそ汁(わかめ・豆腐・長ねぎ・みそ)	ご飯(米)	チキン南蛮(鶏肉・油・砂糖)タルタルソース(鶏卵・ピクルス) 小松菜のからし和え(小松菜・もやし・えのきだけ・ツナフレーク・砂糖・からし) 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・てん粉)
2	金	クロワッサン(鶏卵・小麦粉) ミルクパン(鶏卵・小麦粉)	コーヒー牛乳 ボロニアハム(鶏肉・豚肉・でん粉) ブロッコリーと豆のサラダ(ブロッコリー・金時豆・大福豆・大豆) 野菜スープ(ウインナー・キャベツ・玉ねぎ・人参)		帰省
6	火		帰舎	ご飯(米)	魯肉飯(豚肉・しょうが・長ねぎ・うずらの卵・砂糖) 小籠包(玉ねぎ・豚肉・キャベツ・たけのこ・鶏肉・小麦粉) 炒青菜(チンゲン菜・茎にんにく・赤ピーマン・ごま油・にんにく・ごま) マンゴープリン(マンゴー・砂糖)
7	水	ご飯(米)	さばのみそ煮(さば・みそ・砂糖) 白菜のおかか和え(白菜・人参・かつお節) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・ほうれん草)	五目ご飯(米・鶏肉・人参・ごぼう・白滝・ちくわ・油揚げ・砂糖)	わかさぎフリッター(わかさぎ・油・小麦粉・沖あみ・あおさ) 納豆の青菜和え(納豆・ほうれん草・かつお節) 白玉汁(大根・人参・鶏肉・白菜・長ねぎ・白玉)
8	木	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) さつまあげ(たら・えそ・砂糖) 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)	豚肉のしょうが焼き(豚肉・しょうが・玉ねぎ・ごま) ちりめんじゃこことごぼうの金平(ごぼう・人参・ちりめんじゃこ・白滝・砂糖・ごま・油) 呉汁(大豆・大根・人参・白菜・長ねぎ・油揚げ・みそ)
9	金	ご飯(米)	ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉) 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) 白菜のみそ汁(白菜・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	チンジャオロース(豚肉・たけのこ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・しょうが・にんにく・油・砂糖・でん粉) かぼちゃおやき(かぼちゃ・砂糖) さつま汁(鶏肉・人参・ごぼう・大根・里芋・長ねぎ・みそ) チーズ
10	土	ご飯(米)	牛乳 ほうれん草のグラタン(ほうれん草・じゃがいも・でん粉・玉ねぎ・チーズ・小麦粉) 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) 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) チョコクリーム		帰省
13	火		帰舎	中華丼(米・麦・人参・白菜・小松菜・豚肉・いか・干しいたけ・長ねぎ・でん粉・油・ごま油)	牛乳 くらげ中華あえ(くらげ・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま) かきたま汁(鶏卵・豆腐・しょうが・でん粉)
14	水	ご飯(米)	あじのトマト煮(あじ・トマト・玉ねぎ・砂糖・にんにく) 切り干し大根の煮物(切干大根・鶏肉・油揚げ・いんげん・人参・油・砂糖) もやしのみそ汁(もやし・にら・油揚げ・みそ)	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 いかチヂミ(キャベツ・にら・油・いか)お好みソース もやしとササミのサラダ(もやし・きゅうり・海藻・ささみ・ごま・にんにく・ごま油)
15	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) じゃこ和え(キャベツ・しらす干し・ごま油・ごま・砂糖) ほうれん草のみそ汁(ほうれん草・大根・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	メンチカツ(豚肉・牛肉・玉ねぎ・キャベツ・パン粉・にんにく・しょうが・油) キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・チーズ) まいたけと卵のみそ汁(まいたけ・鶏卵・玉ねぎ・大根・みそ) いちごゼリー(いちご)
16	金	食パン(小麦粉) いちごジャム	ウインナー(豚肉) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・チーズ) ミネストローネ(にんにく・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ベーコン・トマト・マカロニ・オリーブオイル)		帰省
19	月		帰舎	ご飯(米)	鮭チーズフライ(鮭・チーズ・パン粉・小麦粉・油) ひじきの煮物(ひじき・ちくわ・人参・大豆・いんげん・油・砂糖) せんべい汁(鶏肉・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・せんべい)
20	火	ご飯(米) ふりかけ(かつお節・砂糖・青のり・のり)	しゅうまい(豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・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)	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)	マリネサラダ(キャベツ・きゅうり・チーズ) 福神漬け ハニーヨーグルト
21	水	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・油揚げ) 野菜とわかめの豆腐よせ(豆乳・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・砂糖・わかめ・でん粉・パン粉) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・わかめ)	オムライス(米・鶏肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・油・バター・鶏卵)	アーモンドサラダ(キャベツ・ほうれん草・とうもろこし・アーモンド) パンプキンスープ(かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・生クリーム・クリームシチュー・牛乳)
22	木	ホブサ(小麦粉)	牛乳 鶏肉の照り焼き(鶏肉・でん粉・砂糖) コールスローサラダ(キャベツ・人参・とうもろこし・チーズ) 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
26	月		帰舎	ミートソースパゲティ(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 キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・とうもろこし) 杏仁豆腐(杏仁豆腐・みかん・パイナップル・上新粉・砂糖・でん粉)
27	火	ご飯(米)	さんま煮(さんま・砂糖・かつお節・しょうが) れんこん金平(れんこん・人参・白滝・砂糖・ごま・油) 玉ねぎのみそ汁(玉ねぎ・わかめ・油揚げ・みそ) 納豆		帰省
29	木		帰舎	たれかつ丼(米・麦・油・豚肉・小麦粉・パン粉・砂糖・こんぶ)	牛乳 きりざい(小松菜・人参・きゅうり・たくあん・納豆・ごま) けんちん汁(里芋・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・干しいたけ)