

2024

4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)	
8	月	帰舎				ご飯	さばのみそ煮 ちりめんじゃことごぼうの金平 たぬき汁	665
9	火	ご飯 ふりかけ	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		594	焼きそば	牛乳 ぎょうざ くらげ中華あえ	811
10	水	ご飯	さんま煮 五目豆 玉ねぎのみそ汁		511	ご飯	肉じゃが ピリ辛サラダ もずくのみそ汁 さくらゼリー	643
11	木	ご飯	そばろ たくあん和え ほうれん草のみそ汁		504	ご飯	牛乳 ケイジャチキン スパゲティサラダ トック入りスープ	759
12	金	食パン チョコレートク リーム	ポロニアハム ブロッコリーとツナのサラダ アルファベットスープ		509		帰省	
15	月		帰舎			たけのごご 飯	牛乳 発芽玄米入りつくね もやしとキャベツあえ 豚汁	798
16	火	ご飯	しゅうまい 酢の物 小松菜のみそ汁 納豆		528	ご飯	トンテキ風 納豆の青菜和え 具だくさん汁	662
17	水	ご飯	コーヒ牛乳 肉とキャベツのピリ辛炒め コーンと枝豆のかまぼこ すまし汁		590	ピリ辛焼肉 丼	牛乳 豆もやしのナムル わかめと豆腐のスープ	821
18	木	ご飯 ふりかけ	牛乳 もうか照り焼き ほうれん草とコーンのソテー 玉ねぎのみそ汁		637	ご飯	鶏のから揚げ コールスローサラダ ワンタンスープ	679
19	金	クロワッサン	牛乳 ナゲット チーズとアスパラガスのサラダ オニオンスープ		724		帰省	
22	月		帰舎			ご飯	あじフライ 梅肉和え ほうとう汁 ヨーグルト	703
23	火	ご飯	牛乳 牛肉とごぼうの炒り煮 おかか和え あおさのみそ汁		637	ご飯	イカメンチ 団子のきのこあんがらめ せんべい汁	645
24	水	ご飯	野菜炒め かまぼこ じゃがいものみそ汁		524	春キャベツ スパゲティ	牛乳 アスパラガスのサラダ パンプキンスープ	811
25	木	ご飯	さばの塩焼き 磯香和え もやしのみそ汁 ひややつこ		662	チキンカ レー	のむヨーグルト ひよこ豆とツナのサラダ 福神漬け	798
26	金	食パン いちごジャム	発酵乳 ウインナー 白菜のサラダ ミネストローネ		630		帰省	
29	月		帰舎			ご飯	チンジャオロース おやき 薩摩汁 チーズ	717
30	火	ご飯	牛乳 つくね ほうれん草のおひたし わかめと豆腐のみそ汁		610	中華丼	春雨サラダ 中華スープ ブルーベリータルト	722

4月 寄 宿 舎 献 立 材 料 表(予定)

日	曜	朝 食		夕 食	
		主食	おかず (主菜・副菜)	主食	おかず (主菜・副菜)
8	月	帰舎		ご飯(米)	さばのみそ煮(さば・みそ・砂糖) ちりめんじゃことごぼうの金平(ごぼう・人参・ちりめんじゃこ・白滝・砂糖・油・ごま) たぬき汁(さつまいも・こんにゃく・人参・大根・小松菜・油揚げ・長ねぎ・でん粉)
9	火	ご飯(米) ふりかけ(かつお節・砂糖・青のり)	ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・ごま油) 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)	焼きそば(焼きそば・豚肉・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ・青のり)	牛乳 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・小麦粉) くらげ中華あえ(中華くらげ・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま)
10	水	ご飯(米)	さんま煮(さんま・かつお節・砂糖・しょうが) 五目豆(大豆・枝豆・人参・こんにゃく・昆布・干し椎茸・砂糖) 玉ねぎのみそ汁(玉ねぎ・わかめ・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	肉じゃが(じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・枝豆・白滝・砂糖・油) ピリ辛サラダ(キャベツ・きゅうり・人参・ブロッコリー・とうもろこし・砂糖・ごま油・にんにく・ごま) もずくのみそ汁(もずく・豆腐・玉ねぎ・えのきだけ・みそ) さくらゼリー(さくらんぼ・砂糖・レモン)
11	木	ご飯(米)	そぼろ(鶏肉・人参・干し椎茸・玉ねぎ・枝豆・鶏卵・砂糖) たくあん和え(たくあん・もやし・小松菜・ごま) ほうれん草のみそ汁(ほうれん草・油揚げ・みそ・大根)	ご飯(米)	牛乳 ケイジャチキン(鶏肉) スパゲティサラダ(スパゲティ・きゅうり・人参・ベーコン) 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・米粉・ごま油)
12	金	食パン(小麦粉) チョコレートクリーム	ボロニアハム(鶏肉・豚肉・でん粉・砂糖) ブロッコリーとツナのサラダ(ブロッコリー・とうもろこし・ツナフレーク) 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
15	月		帰舎	たけのご飯(米・麦・たけのこ・油揚げ・鶏肉・砂糖・油)	牛乳 発芽玄米入りつくね(鶏肉・パン粉・玉ねぎ・砂糖) もやしとキャベツあえ(もやし・キャベツ・かまぼこ・ごま) 豚汁(豚肉・人参・ごぼう・豆腐・大根・油揚げ・長ねぎ・干し椎茸・油・みそ)
16	火	ご飯(米)	しゅうまい(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうが) 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) 納豆	ご飯(米)	トンテキ風(豚肉・しょうが・にんにく) 納豆の青菜和え(ほうれん草・ひきわり納豆・かつお節) 具だくさん汁(大根・人参・さといも・白菜・豆腐・しめじ・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ・ごま油)
17	水	ご飯(米)	コーヒー牛乳 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) コーンと枝豆のかまぼこ(魚肉すり身・とうもろこし・でん粉・枝豆) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば)	ピリ辛焼肉丼(米・麦・豚肉・玉ねぎ・にら・砂糖・ごま油・油・にんにく・しょうが・長ねぎ・ごま)	牛乳 豆もやしのナムル(豆もやし・水菜・にんにく・ごま・ごま油) わかめと豆腐のスープ(わかめ・豆腐・長ねぎ・ごま・ごま油)
18	木	ご飯(米) ふりかけ(鮭・のり)	牛乳 もつか照り焼き(もつか) 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) 玉ねぎのみそ汁(玉ねぎ・わかめ・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	鶏のから揚げ(鶏肉・しょうが・にんにく・でん粉・油) コールスローサラダ(キャベツ・人参・とうもろこし・砂糖) ワンタンスープ(小麦粉・キャベツ・魚肉すり身・でん粉・豆腐・砂糖・チンゲン菜・人参・えのきだけ・長ねぎ)
19	金	クロワッサン(小麦粉・鶏卵)	牛乳 ナゲット(鶏肉・パン粉・小麦粉・油) 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) 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
22	月		帰舎	ご飯(米)	あじフライ(あじ・パン粉・油) 梅肉和え(白菜・きゅうり・かまぼこ・うめ) ほうとう汁(ほうとう麺・豚肉・ごぼう・かぼちゃ・大根・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・みそ) ヨーグルト
23	火	ご飯(米)	牛乳 牛肉とごぼうの炒り煮(牛肉・ごぼう・白滝・しょうが・砂糖・ごま・油) おかか和え(白菜・人参・かつお節) あおさのみそ汁(あおさ・豆腐・長ねぎ・みそ)	ご飯(米)	イカメンチ(魚肉すり身・いか・玉ねぎ・でん粉・パン粉・小麦粉) 団子のきのこあんがらめ(えのきだけ・しめじ・干し椎茸・みつば・でん粉・たら・枝豆・人参・玉ねぎ・いんげん・砂糖・さくらげ) せんべい汁(鶏肉・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・せんべい)
24	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) かまぼこ(魚肉すり身・でん粉) じゃがいものみそ汁(じゃが芋・長ねぎ・油揚げ・みそ)	春キャベツスパゲティ(スパゲティ・キャベツ・ベーコン・人参・玉ねぎ・しめじ・にんにく・バター・油)	牛乳 アスパラガスのサラダ(アスパラガス・キャベツ・人参) パンパキンスープ(かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・クリームシチュー・生クリーム・牛乳)
25	木	ご飯(米)	さばの塩焼き(さば・油) 磯香和え(キャベツ・かまぼこ・のり) もやしのみそ汁(もやし・にら・油揚げ・みそ) ひややっこ(大豆)	チキンカレー(米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・カレールウ・油)	のむヨーグルト 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) 福神漬け
26	金	食パン(小麦粉) いちごジャム(いちご・砂糖)	発酵乳(マスカット) ウインナー(豚肉) 白菜のサラダ(白菜・人参・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)		帰省
29	月		帰舎	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・サラダ油・砂糖・でん粉) おやき(小麦粉・かぼちゃ・砂糖) 薩摩汁(鶏肉・人参・ごぼう・大根・さといも・長ねぎ・みそ) チーズ
30	火	ご飯(米)	牛乳 つくね(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・砂糖) 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・長ねぎ・みそ)	中華丼(米・麦・人参・白菜・小松菜・イカ・干し椎茸・長ねぎ・でん粉・油・ごま油)	春雨サラダ(春雨・ハム・もやし) 中華スープ(ベーコン・もやし・チンゲン菜・豆腐・さくらげ・ごま油) ブルーベリータルト(砂糖・豆乳・ブルーベリー)