

2024

5月

舎食献立表(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 さんま煮 磯辺和え たまねぎのみそ汁	610	帰省 		
7	火	帰舎 			ご飯	たら西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 すいとん汁	602
8	水	ご飯	白ぶどうとほうれん草のジュース 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	ご飯	牛乳 スタミナ焼き 梅肉和え みそ汁	736
9	木	ご飯	さわら西京漬け焼き 酢の物 すまし汁 納豆	478	焼肉丼	牛乳 豆もやしのナムル わかめと豆腐のスープ	814
10	金	食パン いちごジャム	チキンナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	550	帰省 		
13	月	帰舎 			焼きうどん	牛乳 揚げぎょうざ もやしとささみのサラダ	828
14	火	ご飯	野菜のみそ炒め ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツのみそ汁 味のり	485	ご飯	牛乳 メンチカツ キャベツのサラダ 呉汁	669
15	水	ご飯	鮭の塩焼き 磯香あえ もやしのみそ汁 冷や奴	500	ご飯	プルコギ ほうれん草のナムル たまごスープ	735
16	木	ご飯	牛乳 牛肉とごぼうの炒り煮 ごま和え じゃがいものみそ汁	636	五目ご飯	牛乳 ホキの香草焼き 昆布の煮物 かぼちゃと厚揚げのみそ汁	704
17	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 照り焼きチキン フレンチサラダ ミネストローネ	591	帰省 		
20	月				豚丼	牛乳 白菜の甘酢漬け 若竹汁	747
21	火	ご飯	さばのみそ煮 なめたけ和え キャベツと厚揚げのみそ汁	527	ご飯	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ けんちん汁 りんごのタルト	762
22	水	ご飯	ミートボール マカロニサラダ 大根のみそ汁	586	ご飯	牛乳 豚肉の梅炒め マリネサラダ すいとん汁	677
23	木	ご飯	牛乳 ピリ辛炒め 笹かまぼこ すまし汁	584	ご飯	牛乳 がんもどきのくずあん タンドリーチキン ちゃんこ汁	820
24	金	食パン ブルーベリー ジャム	ポロニアハム フレンチサラダ 野菜スープ	500	帰省 		
27	月	帰舎 			ガパオライス	ブロッコリーのおかかマヨ和え フォー	726
28	火	ご飯	しゅうまい 五目豆 豆腐となめこのみそ汁	531	ご飯	かぼちゃコロッケ チンゲン菜とまいたけの炒め トック入りスープ サワーゼリー	645
29	水	ご飯	そぼろ わかめとツナのサラダ もやしのみそ汁	535	ご飯	ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ だまこもち汁	813
30	木	ご飯	コーヒー牛乳 鶏つくね なめたけ和え 白菜のみそ汁	586	ご飯	さばのみそ煮 切干大根の煮物 せんべい汁 りんご	718
31	金	クロワッサン ミルクパン	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	541	ご飯	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)
1	水	ご飯(米)	牛乳 さんま煮(さんま・砂糖) 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)		帰省
7	火		帰舎	ご飯(米)	たら西京焼き(たら・みそ・砂糖) かばちゃのそばろ煮(かばちゃ・鶏肉・油・しょうが・枝豆・砂糖) すいとん汁(小麦粉・でん粉・大根・こんにゃく・ごぼう・人参・鶏肉・油揚げ・長ねぎ)
8	水	ご飯(米)	白ぶどうとほうれん草のジュース 発芽玄米入りつくね(鶏肉・パン粉・玉ねぎ・砂糖) 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・油・にんにく・バター) 小松菜のみそ汁(小松菜・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	牛乳 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) 梅肉和え(もやし・きゅうり・わかめ・砂糖・梅) みそ汁(じゃが芋・人参・油揚げ・みそ)
9	木	ご飯(米)	さわらの西京漬焼き(さわら・みそ・砂糖) 酢の物(きゅうり・わかめ・ふ・砂糖) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば) 納豆	焼肉丼(米・豚肉・たまねぎ・にら・ねぎ・ごま・砂糖・豆板醤)	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(豆腐 わかめ ねぎ ごま ごま油)
10	金	食パン(小麦粉) いちごジャム	チキンナゲット(鶏肉・パン粉・小麦粉) 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) 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん・ウインナー)		帰省
13	月		帰舎	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 揚げぎょうざ(キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・しょうが・豚肉・鶏肉・パン粉・砂糖・油) もやしとささみのサラダ(もやし・きゅうり・鶏肉・ごま・にんにく・ごま油・海藻)
14	火	ご飯(米)	野菜のみそ炒め(豚肉・しょうが・油・キャベツ・人参・にら・砂糖・みそ) 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) キャベツのみそ汁(キャベツ・わかめ・油揚げ・みそ) 味のり	ご飯(米)	牛乳 メンチカツ(ごぼう・豚肉・たまねぎ・パン粉・砂糖・油) キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・チーズ) 呉汁(大豆・大根・にんじん・白菜・ねぎ・油揚げ・みそ)
15	水	ご飯(米)	鮭の塩焼き(鮭・塩) 磯香あえ(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) 冷や奴(豆腐)	ご飯(米)	ブルコギ(牛肉・にんじん・たまねぎ・にら・ほうさい・しめじ・ごま油・コチュジャン・はちみつ・にんにく) ほうれん草のナムル(ほうれん草・しめじ・にんじん・ごま・ごま油・砂糖) たまごスープ(たまご・小松菜・にんじん・とうもろこし)
16	木	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・油・ごま) ごま和え(ほうれん草・切干大根・ごま・砂糖) じゃがいものみそ汁(じゃが芋・長ねぎ・油揚げ・みそ)	五目ご飯(米・ごぼう・しらたき・鶏肉・人参・ちくわ・油揚げ・砂糖)	牛乳 ホキの香草焼き(ホキ・パン粉・油・チーズ・赤ピーマン・人参・トマト・パセリ) 昆布の煮物(昆布・人参・しらたき・油揚げ・ちくわ・砂糖・油) かばちゃと厚揚げのみそ汁(かばちゃ・厚揚げ・玉ねぎ・わかめ・みそ)
17	金	クロワッサン(小麦粉・鶏卵) ミルクパン(小麦粉・鶏卵)	牛乳 照り焼きチキン(鶏肉・しょうゆ) 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(玉ねぎ・じゃが芋・にんにく・人参・ベーコン・トマト・マカロニ・オリーブオイル)		帰省
20	月		帰舎	豚丼(米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・油・しらたき・砂糖)	牛乳 白菜の甘酢漬(白菜・人参・砂糖・しょうが・ごま油) 若竹汁(豆腐・たけのこ・長ねぎ・干しいたけ)
21	火	ご飯(米)	さばのみそ煮(さば・みそ・みりん) なめたけ和え(ほうれん草・えのきたけ・なめたけ) キャベツと厚揚げのみそ汁(キャベツ・にんじん・厚揚げ・みそ)	ご飯(米)	豚肉のしょうが焼き(豚肉・たまねぎ・しょうが) コールスローサラダ(キャベツ・とうもろこし・ベーコン・チーズ・たまご) けんちん汁(さといも・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・しいたけ) りんごのタルト(りんご・豆乳・米粉・砂糖・油)
22	水	ご飯(米)	ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・砂糖) マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・とうもろこし・ハム) 大根のみそ汁(大根・わかめ・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	牛乳 豚肉の梅炒め(豚肉・たまねぎ・しめじ・梅・しょうが・砂糖) マリネサラダ(キャベツ・とうもろこし・チーズ) すいとん汁(すいとん・だいこん・こんにゃく・ごぼう・にんじん・鶏肉・油揚げ・ねぎ)
23	木	ご飯(米)	牛乳 ピリ辛炒め(豚肉・キャベツ・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 タンダーチキン(鶏肉・にんにく・ヨーグルト) がんもどきのくずあん(がんもどき・大根・枝豆・しょうが・砂糖・でん粉) ちゃんこ汁(鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・パン粉・しょうが・白菜・人参・長ねぎ・しめじ・油揚げ・みそ)
24	金	食パン ブルーベリージャム	ボロニアハム(鶏肉 豚肉 でん粉 砂糖) フレンチサラダ(キャベツ・とうもろこし・ピーマン) 野菜スープ(マカロニ・ウインナー・にんじん・たまねぎ・キャベツ)		帰省
27	月		帰舎	ガパオライス(米・麦・豚肉・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤ピーマン・しめじ・油)	ブロッコリーのおかかマヨ和え(ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・かつお節) フォー(鶏肉・しょうが・油・人参・長ねぎ・水菜・米・でん粉)
28	火	ご飯(米)	しゅうまい(豚肉・たまねぎ・パン粉・でん粉・しょうが・小麦粉) 五目豆(大豆・枝豆・人参・こんにゃく・昆布・干しいたけ・砂糖) 豆腐となめこのみそ汁(豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ)	ご飯(米)	かばちゃコロッケ(かばちゃ・じゃが芋・ほうれん草・玉ねぎ・砂糖・パン粉・小麦粉・油) チンゲン菜とまいたけの炒め(チンゲン菜・ベーコン・まいたけ・油・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) サワーゼリー(レモン・砂糖)
29	水	ご飯(米)	そばろ(鶏肉・人参・干しいたけ・たまご・枝豆・砂糖) わかめとツナのサラダ(わかめ・ツナフレーク・キャベツ・ごま・ごま油) もやしのみそ汁(もやし・油揚げ・にら・みそ)	ご飯(米)	ハンバーグ デミグラスソース(玉ねぎ・油・マッシュルーム・鶏肉・パン粉・砂糖) ごぼうサラダ(ゴボウ・ちくわ・とうもろこし・きゅうり・ごま・たまご) だまこもち汁(豚肉・油・だまこもち・しらたき・大根・人参・しめじ・長ねぎ)
30	木	ご飯	コーヒー牛乳 鶏つくね なめたけ和え(ほうれん草・だいこん・なめたけ) 白菜のみそ汁(ほうさい・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	さばのみそ煮(さば・砂糖・みそ) 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) せんべい汁(鶏肉・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・せんべい) りんご
31	金	クロワッサン ミルクパン	チキンのオープン焼き ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー・ロマネスコ・チーズ) カレーポトフ(キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ウインナー・カレー粉)		帰省