

2024
7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	月	帰舎		たれかつ丼(米 豚肉 パン粉 油)	牛乳 フレンチサラダ(ハム キャベツ きゅうり ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン 玉ねぎ)) 大根のみそ汁(大根 わかめ 油揚げ みそ)
2	火	ご飯(米)	骨ごとさんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが) 磯辺和え(キャベツ 小松菜 海苔 しょうゆ) 玉ねぎのみそ汁(玉ねぎ わかめ 油揚げ みそ だし) 納豆	チキンカレーライス(米 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ にんにく カレールー 油)	発酵乳 ごまドレサラダ(チーズ キャベツ どうもろこし ドレッシング(砂糖 酢 しょうゆ ごま)) 福神漬け
3	水	ご飯(米)	厚揚げと大根のみそ煮(大根 豚肉 ちくわ にんじん ごぼう 枝豆 厚揚げ サラダ油 みそ だし しょうゆ 砂糖) わかめとツナの和え物(わかめ ツナ キャベツ ごま しょうゆ 塩 ごま油) 白菜のみそ汁(白菜 油揚げ みそ だし)	ご飯(米)	牛乳 ブルコギ(牛肉 はちみつ にんにく コチュジャン ごま油 砂糖 にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ えのき) 小松菜のナムル(小松菜 しめじ にんじん ごま ごま油 しょうゆ 砂糖) わかめスープ(わかめ 鶏卵 ねぎ ごま しょうゆ 中華スープ 塩)
4	木	ご飯(米)	鮭の塩焼き(鮭 塩) 磯香和え(キャベツ かまぼこ 海苔 しょうゆ) もやしのみそ汁(もやし たら 油揚げ みそ だし) ヨーグルト(砂糖 乳 寒天 クリーム)	ミートソースパグティ(スパゲティ 豚肉 玉ねぎ にんじん にんにく 小麦粉 ケチャップ トマト 中濃ソース マッシュルーム チーズ)	切り干し大根とささみのサラダ(切干大根 きゅうり にんじん ササミ ドレッシング(油 砂糖 しょうゆ ごま 酢 しょうが みそ にんにく コチュジャン ラー油)) 肉団子スープ(鶏肉団子 ちんげんさい ねぎ 中華スープ 塩 ごま油)
5	金	食パン(小麦粉) りんごジャム(りんご 砂糖)	チキンナゲット(鶏肉 豚脂 しょうゆ パン粉 小麦粉 油) イタリアンサラダ(キャベツ きゅうり チーズ ドレッシング(油 酢 ブドウ糖 塩 レモン トマト 玉ねぎ ピーマン パセリ)) 白菜とベーコンのミルクスープ(白菜 ベーコン コンソメ 塩 牛乳)		帰舎
9	火	帰舎		ご飯(米)	牛乳 メンチカツ(ごぼう 豚肉 玉ねぎ パン粉 砂糖 しょうゆ 油) キャベツのサラダ(キャベツ きゅうり チーズ ドレッシング(油 砂糖 しょうゆ 玉ねぎ 酢 赤ピーマン)) 呉汁(大豆 大根 にんじん 白菜 ねぎ 油揚げ みそ かつお節)
10	水	ご飯(米)	しゅうまい(豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 しょうが 塩 小麦粉) 里芋の煮物(里芋 がんもどき さつま揚げ にんじん いんげん しょうゆ みりん 砂糖) キャベツのみそ汁(キャベツ 油揚げ わかめ みそ だし)	オムライス(米 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース サラダ油 塩 ケチャップ ブイヨン オムライスシート(鶏卵 りんご 豚肉))	コーヒー牛乳 さつまいもサラダ(さつまいも にんじん チーズ マヨネーズ(鶏卵無)) オニオンスープ(玉ねぎ にんじん ベーコン にんにく オリブ油 バター コンソメ 塩 パセリ)
11	木	ご飯(米)	鶏のつくね(玉ねぎ れんこん ごぼう 里芋 パン粉 でん粉 豚脂 砂糖 しょうゆ ごま油) キャベツとベーコンのソテー(キャベツ ベーコン ピーマン にんじん サラダ油) 大根のみそ汁(大根 わかめ 油揚げ みそ だし)	ご飯(米)	牛乳 さばのみそ煮(さば みそ 砂糖 でんぷん) 酢の物(きゅうり わかめ 砂糖 酢 塩) 沢煮焼(鶏肉 なた にんじん ごぼう ほうれん草 かつお節 塩 片栗粉 しょうゆ)
12	金	ご飯(米)	野菜炒め(キャベツ にんじん 豚肉 もやし ピーマン ニンニク 中華スープ オイスターソース 塩) かまぼこ(たら えそ 砂糖 でん粉 みりん 油) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ みそ だし) 納豆	ご飯(米)	牛乳 ほっけのフライ(ほっけ パン粉 小麦粉 青のり 油) ちりめんじゃことごぼうの金平(ごぼう にんじん ちりめんじゃこ しらたき しょうゆ みりん 七味唐辛子 砂糖 ごま 油) 豚汁(豚肉 サラダ油 にんじん ごぼう 豆腐 大根 油揚げ ねぎ)
13	土	ミルクパン(小麦粉 鶏卵) クロワッサン(小麦粉 鶏卵)	牛乳 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 じゃがいも 豚脂 塩 砂糖) フレンチサラダ(砂糖 酢 塩 レモン 玉ねぎ) ミネストローネ(にんにく 玉ねぎ じゃがいも にんじん ベーコン ケチャップ マカロニ 塩 ワイン 砂糖 オリブオイル)		帰舎
16	火	帰舎		ご飯(米)	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが しょうゆ ごま 玉ねぎ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ 枝豆 チーズ マヨネーズ(鶏卵無)) ちゃんこ汁(鶏団子 大根 白菜 ねぎ にんじん しめじ 油揚げ みそ 七味唐辛子)
17	水	ご飯(米)	そばろ(鶏肉 にんじん しいたけ 玉ねぎ 枝豆 炒り玉子 しょうゆ みりん 砂糖) たくあん和え(沢庵 もやし 小松菜 ごま) ほうれん草のみそ汁(ほうれん草 だいこん 油揚げ みそ)	ご飯(米)	鶏肉の唐揚げ(鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 片栗粉 油) ポテトサラダ(じゃがいも きゅうり ハム マヨネーズ(鶏卵無)) だまご餅汁(豚肉 だまご餅 しらたき 大根 にんじん しめじ ねぎ しょうゆ)
18	木	ご飯(米)	大根と鶏肉のごまみそ煮(大根 鶏肉 ちくわ にんじん 枝豆 みそ だし ごま) おかか和え(キャベツ もやし にんじん しょうゆ かつお節) すまし汁(ねぎ 豆腐 白玉 鮭 えのきたけ しょうゆ 塩 だし)	ひき肉とごぼうのピラフ(米 豚肉 ごぼう ピーマン にんにく しょうゆ 塩 バター パセリ)	牛乳 ツナとなすのカレー風味サラダ(なす どうもろこし ツナ カレー粉 マヨネーズ(鶏卵無)) ミネストローネ(じゃがいも 玉ねぎ にんじん ベーコン トマト マカロニ オリブオイル にんにく)
19	金	食パン(小麦粉) チョコクリーム(水あめ 砂糖 カカオ 練乳)	ポロニアム(鶏肉 豚肉 でん粉 砂糖 香辛料) ブロッコリーとツナのサラダ(ブロッコリー どうもろこし ツナ ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン 玉ねぎ)) アルファベットスープ(マカロニ ベーコン にんじん 玉ねぎ キャベツ 塩 コンソメ)		帰舎

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	月		帰舎		たれかつ丼	牛乳 フレンチサラダ 大根のみそ汁	771
2	火	ご飯	骨ごとさんま煮 磯辺和え 玉ねぎのみそ汁 納豆	528	チキンカレーライス	発酵乳 ごまドレサラダ 福神漬け	818
3	水	ご飯	厚揚げと大根のみそ煮 わかめとツナの和え物 白菜のみそ汁	577	ご飯	牛乳 プルコギ 小松菜のナムル わかめスープ	728
4	木	ご飯	鮭の塩焼き 磯香和え もやしのみそ汁 ヨーグルト	530	ミートソーススパ ゲティ	切り干し大根とささみのサラダ 肉団子スープ	629
5	金	食パン りんごジャム	チキンナゲット イタリアンサラダ 白菜とベーコンのミルクスープ	590		帰省	
9	火		帰舎		ご飯	牛乳 メンチカツ キャベツのサラダ 呉汁	783
10	水	ご飯	しゅうまい 里芋の煮物 キャベツのみそ汁	550	オムライス	コーヒー牛乳 さつまいもサラダ オニオンスープ	803
11	木	ご飯	鶏のつくね キャベツとベーコンのソテー 大根のみそ汁	546	ご飯	牛乳 さばのみそ煮 酢の物 沢煮椀	745
12	金	ご飯	野菜炒め かまぼこ じゃがいものみそ汁 納豆	547	ご飯	牛乳 ほっけのフライ ちりめんじゃことごぼうの金平 豚汁	804
13	土	ミルクパン クロワッサン	牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	591		帰省	
16	火		帰舎		ご飯	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ ちゃんこ汁	732
17	水	ご飯	そばろ たくあん和え ほうれん草のみそ汁	581	ご飯	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ だまご餅汁	760
18	木	ご飯	大根と鶏肉のごまみそ煮 おかか和え すまし汁	561	ひき肉とごぼう のピラフ	牛乳 ツナとなすのカレー風味サラダ ミネストローネ	687
19	金	食パン チョコクリーム	ボロニアハム ブロッコリーとツナのサラダ アルファベットスープ	506		帰省	