

2025

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	木	ご飯	そばろ たくあん和え キャベツのみそ汁	519	帰省 		
7	水	帰舎 			ミートソース スパゲティ	ひよこ豆とツナのサラダ オニオンスープ	666
8	木	ご飯	鮭の塩焼き 磯香あえ もやしのみそ汁	447	ご飯	パオズ 小松菜のナムル 家常豆腐	739
9	金	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	491	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 さつまいもと栗のタルト	753
10	土	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	帰省 		
13	火				チャーハン 風まぜごはん	牛乳 中華和え 肉団子スープ アップルシャーベット	709
14	水	ご飯	さわらの西京焼き 酢の物 すまし汁 納豆	493	ご飯	ハンバーグデミグラスソース かぼちゃサラダ きのこスープ	716
15	木	ご飯	さんま煮 きんぴら たまねぎのみそ汁	482	ご飯	牛乳 鶏ささみのレモンしょうゆかけ フレンチサラダ 豚汁	719
16	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 照り焼きチキン アスパラサラダ アルファベットスープ	655	帰省 		
19	月				和風キノコ スパゲッティ	海藻と大豆のサラダ キャベツとベーコンのスープ ガトーショコラ	656
20	火	ご飯 ふりかけ	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	548	カレーピラフ	チキンのトマト煮 シーザーサラダ ぶどうゼリー	673
21	水	ご飯	牛乳 さんま煮 磯辺あえ たまねぎのみそ汁	618	ご飯	牛乳 鶏肉 マーマレード焼き じゃこ和え 塩ちゃんこスープ	714
22	木	ご飯	牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮 水菜とツナの和え物 すまし汁	617	焼きうどん	メンチカツ ほうれん草のナムル	551
23	金	食パン チョコクリーム	ポテトグラタン ブロッコリーとツナのサラダ ポトフ	484	帰省 		
26	月				チキンライス	牛乳 ホキの香草焼き ほうれん草と大豆のサラダ	740
27	火	ご飯	鮭の塩焼き 磯香あえ もやしのみそ汁	447	ご飯	ほっけの塩焼き じゃこ入りきんぴら 豚汁	568
28	水	ご飯	そばろ たくあん和え 小松菜のみそ汁	508	ご飯	餃子 小松菜のナムル キムチスープ	583
29	木	ご飯	鶏つくね キャベツとベーコンのソテー 油揚げのみそ汁	518	ハヤシライス	こんにゃくサラダ 杏仁豆腐	696
30	金	ご飯	牛乳 さばの甘辛みそ焼き ごま和え すまし汁	623	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	木	ご飯	そばろ(豚肉 にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース 炒り卵 酒 しょうゆ みりん 砂糖) たくあん和え(たくあん もやし 小松菜 ごま) キャベツのみそ汁(キャベツ 油揚げ わかめ みそ だし)		帰省
7	水		帰省	ミートソースパゲティ(スバゲティ 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく ケチャップ マッシュルーム チーズ)	ひよこ豆とツナのサラダ(ひよこ豆 ツナ いんげん キャベツ ドレッシング(油 砂糖 酢 かつお節 きのこ)) オニオンスープ(たまねぎ にんじん ベーコン にんにく オリーブオイル バター コンソメ 塩)
8	木	ご飯	鮭の塩焼き(鮭 塩) 磯香あえ(キャベツ かまぼこ のり しょうゆ) もやしのみそ汁(もやし にら 油揚げ みそ だし)	ご飯	パオズ(豚肉 キャベツ 小松菜 長ネギ 豚脂 たまねぎ しょうゆ ごま油 しょうが 小麦粉) 小松菜のナムル(小松菜 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) 家常豆腐(豚肉 がんも いか たまねぎ いんげん しょうゆ ごま油 オイスターソース てんぷん)
9	金	ご飯 味のり	野菜のみそ炒め(豚肉 しょうが 酒 しょうゆ にら キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ みそ) 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 ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 たまねぎ トマト)) キャベツのみそ汁(キャベツ 油揚げ わかめ みそ だし)	ご飯	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが しょうゆ ごま たまねぎ みりん 砂糖 塩) コールスローサラダ(ベーコン キャベツ とうもろこし チーズ ドレッシング(油 酢 砂糖 塩 鶏卵 レモン)) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう 大根 ねぎ しいたけ しょうゆ 塩 だし) さつまいもと栗のタルト(さつまいも 豆乳 砂糖 ショートニング 米粉 栗)
10	土	ご飯	さばのみそ煮(さば みそ 砂糖 てんぷん) なめたけ和え(ほうれんそう 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 豆腐揚げ みそ だし)		帰省
13	火		帰省	チャーハン風まぜごはん (米 豚肉 にんじん ねぎ ビーマン 鶏卵)	牛乳 中華和え(小松菜 もやし にんじん ごま しょうゆ ごま油) 肉団子スープ(肉団子 ちんげんさい ねぎ 中華だし 塩) アップルシャーベット(りんご)
14	水	ご飯	さわらの西京焼き 酢の物(きゅうり わかめ 酢 砂糖 塩) すまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 つまば だし しょうゆ 塩 みりん) 納豆	ご飯	ハンバーグデミグラスソース(ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ 豚肉 醤油 砂糖) たまねぎ マッシュルーム デミグラスソース(小麦粉 トマト にんじん ワイン) ケチャップ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ 枝豆 チーズ マヨネーズ) きのこスープ(豆腐 えのきたけ しめじ しょうゆ しょうが 鶏がらスープ)
15	木	ご飯	さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが) きんぴら(ごぼう にんじん しらたき 砂糖 しょうゆ ごま 油) たまねぎのみそ汁(たまねぎ わかめ 油揚げ みそ だし)	ご飯	牛乳 鶏ささみのレモンしょうゆかけ(ささみ 酒 てんぷん レモン 油 砂糖 しょうゆ) 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)) 豚汁(豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう だいこん ねぎ みそ)
16	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 照り焼きチキン(鶏肉 しょうゆ 塩) アスパラサラダ(アスパラ キャベツ チーズ ドレッシング(油 酢 だいたい レモン りんご)) アルファベットスープ(マカロニ ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ コンソメ 塩)		帰省
19	月			和風キノコスバゲッティ(スバゲティ ベーコン にんじん たまねぎ えりんご えのきたけ しめじ バター しょうゆ 海苔)	海藻と大豆のサラダ(とうもろこし 海藻 ツナ 大豆 ドレッシング(砂糖 酢 塩 しょうゆ ホタテエキス 梅 かつお節 青じそ)) キャベツとベーコンのスープ(キャベツ ベーコン 玉ねぎ コンソメ 塩) ガトーショコラ(豆乳 砂糖 米粉 油 ココア)
20	火	ご飯 ふりかけ(いりごま 鶏卵 のり こしあん さば 乳 鶏肉 あおさ 抹茶)	厚揚げと大根のみそ煮(厚揚げ だいこん 豚肉 ちくわ にんじん ごぼう 枝豆 みそ だし 砂糖 しょうゆ) 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)	カレーピラフ(米 じゃがいも グリンピース 油 とうもろこし カレー ビーマン)	チキンのトマト煮(鶏肉 ブロッコリー たまねぎ しめじ にんにく トマト ケチャップ) シーザーサラダ(キャベツ きゅうり トウモロコシ チーズ ベーコン ドレッシング(油 チーズ 鶏卵 酢 にんにく)) ぶどうゼリー(ぶどう)
21	水	ご飯	牛乳 さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが かつお節) 磯辺あえ(キャベツ 小松菜 のり しょうゆ) たまねぎのみそ汁(たまねぎ わかめ 油揚げ みそ だし)	ご飯	牛乳 鶏肉マーマレード焼き(鶏肉 マーマレード しょうゆ 白ワイン 塩) じゃこ和え(キャベツ たくあん ちりめんじゃこ しょうゆ ごま油 ごま) 塩ちゃんこスープ(鶏肉団子 もやし だいこん にんじん ねぎ 鶏がら 塩 酒 みりん しょうが ニンニク)
22	木	ご飯	牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮(だいこん 鶏肉 ちくわ にんじん 枝豆 みそ だし しょうゆ ごま) 水菜とツナの和え物(水菜 キャベツ ツナ しょうゆ 砂糖) すまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 わかめ だし しょうゆ 塩)	焼きうどん(うどん 豚肉 キャベツ にんじん にら たまねぎ かつお節)	メンチカツ(ごぼう 豚肉 たまねぎ パン粉 砂糖 しょうゆ 油) ほうれん草のナムル(ほうれん草 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖)
23	金	食パン チョコクリーム	ポテトグラタン(じゃがいも てん粉 砂糖 ほうれん草 たまねぎ チーズ 牛乳 小麦粉) ブロッコリーとツナのサラダ(ブロッコリー ツナ とうもろこし ドレッシング(砂糖 酢 たまねぎ しょうゆ かつお節)) 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 コンソメ 塩)		帰省
26	月			チキンライス(米 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム バター ケチャップ 塩)	牛乳 ホキの香草焼き(ホキ パン粉 塩 チーズ ビーマン にんじん トマト 砂糖 パセリ) ほうれん草と大豆のサラダ(ほうれん草 大豆 ベーコン ドレッシング(油 砂糖 ごま))
27	火	ご飯	鮭の塩焼き(鮭 塩) 磯香あえ(キャベツ かまぼこ のり しょうゆ) もやしのみそ汁(もやし にら 油揚げ みそ だし)	ご飯	ほっけの塩焼き(ほっけ 塩) じゃこ入りきんぴら(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 ごま) 豚汁(豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう 大根 みそ)
28	水	ご飯	そばろ(鶏肉 にんじん しいたけ たまねぎ 枝豆 炒り卵 しょうゆ みりん 砂糖) たくあん和え(たくあん もやし 小松菜 ごま) 小松菜のみそ汁(油揚げ 小松菜 みそ だし)	ご飯	餃子(キャベツ たまねぎ にら しょうが 鶏肉 豚肉 小麦粉) 小松菜のナムル(小松菜 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) キムチスープ(キムチ 豚肉 ねぎ にんじん 白菜 椎茸 豆腐 塩 しょうゆ ごま油)
29	木	ご飯	鶏つくね(鶏肉 ごぼう たまねぎ れんこん 里芋 てんぷん しょうゆ 塩) キャベツとベーコンのソテー(キャベツ ベーコン にんじん ビーマン 油) 油揚げのみそ汁(キャベツ 油揚げ えのきたけ みそ だし)	ハヤシライス(米 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム トマト デミグラスソース(牛肉) ハヤシルウ)	こんにやくサラダ(もやし わかめ かまぼここんにやく ドレッシング(油 砂糖 たまねぎ かつお節 きのこ)) 杏仁豆腐(ホワイトゼリー みかん 砂糖 てんぷん)
30	金	ご飯	牛乳 さばの甘辛みそ焼き(さば みそ みりん 砂糖 酒 にんにく 豆板醤) ごま和え(ほうれんそう 切り干し大根 しょうゆ ごま 砂糖) すまし汁(ねぎ 豆腐 つみれ えのきたけ しょうゆ 塩 みりん)		帰省