

2025		給食献立材料表（予定）		水戸高等特別支援学校	
日	曜	主食	飲物	おかず(主菜 副菜)	
1	火	ご飯	牛乳	鶏肉の梅照り焼き(鶏肉 酒 砂糖 しょうゆ 梅 油) 五目豆(大豆 枝豆 にんじん こんにゃく 昆布 しいたけ 砂糖 しょうゆ 酒) 道産子汁(豚肉 もやし にんじん とうもろこし ねぎ わかめ 豆腐 バター みそ だし)	
2	水	鶏南蛮うどん(ソフトメン 鶏肉 ねぎ ほうれん草 なんと えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 だし 七味唐辛子)	牛乳	海藻サラダ(きゅうり 海藻 キャベツ かまぼこ ドレッシング(水飴 砂糖 酢 油 塩 ニンニク こんぶ)) ドーナツ(小麦粉 砂糖 鶏卵 油 ベーキングパウダー 牛乳 塩)	
3	木	ご飯	牛乳	スタミナ炒め(豚肉 たまねぎ ごま にんにく オイスターソース しょうゆ みりん さけ ごま油) もずくのサラダ(かまぼこ もずく きゃべつ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ 塩 ごま油 ごま) トマトのみそ汁(トマト かぶ ねぎ えのきたけ みそ だし)	
4	金	ご飯	牛乳	ししゃもフライ(からふとししゃも パン粉 小麦粉 でんぷん 油) かみかみサラダ(切り干し大根 とうもろこし 小松菜 ささみ ごま油 しょうゆ 砂糖) うち豆のみそ汁(うち豆 だいこん にんじん ねぎ しめじ 油揚げ みそ だし)	
5	土	カレーピラフ(米 じゃがいも グリンピース とうもろこし たまねぎ カレー ピーマン 砂糖 塩)	牛乳	オムレツ(鶏卵 鶏肉 砂糖 油 酢) ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー ロマネスコカリフラワー とうもろこし ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 たまねぎ 油 トマト 香辛料)) オニオンスープ(たまねぎ にんじん ベーコン にんにく オリーブ油 バター 塩 パセリ)	
7	月	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油) ブロッコリーとチーズのサラダ(キャベツ ブロッコリー チーズ ドレッシング(油 砂糖 水あめ 玉ねぎ 酢 しょうゆ 椎茸 魚 醤 ピーマン にんにく)) セタすまし汁(ねぎ 魚めん 水菜 麩 だし 塩 みりん) ピーチゼリー(もも 水あめ グラニュー糖)	
8	火	ご飯	牛乳	あじの西京焼き(あじ みそ 砂糖 みりん 酒) 昆布の煮物(昆布 にんじん しらたき さつま揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 油) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう 豆腐 だいこん 油揚げ ねぎ 油 みそ だし)	
9	水	ご飯	はっ酵乳	焼き餃子(キャベツ たまねぎ にら しょうが 鶏肉 豚肉 ごま油 塩 小麦粉) めんまの中華あえ(めんま キャベツ にんじん ごま 唐辛子) 家常豆腐(豚肉 厚揚げ イカ たまねぎ いんげん 中華だし ごま油 しょうゆ 片栗粉)	
10	木	パオパン(ロールパン)	牛乳	オムレツ(鶏卵 鶏肉 ほうれんそう でんぷん 砂糖 油 酢) マリネサラダ(キャベツ とうもろこし チーズ ドレッシング(酢 砂糖 だいたい レモン リンゴ 塩 酢)) マカロニのクリーム煮(マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん 白菜 とうもろこし バター 牛乳 クリーム ワイン 塩 シチュールウ)	
11	金	ご飯	牛乳	まさば照り焼き(さば みりん しょうゆ 酒 砂糖) ブロッコリーのおかかマヨ和え(ブロッコリー ロマネスコカリフラワー とうもろこし かつお節 しょうゆ マヨネーズ 酢) 豆乳入りみそ汁(さつまいも かぶ 白菜 しめじ にんじん ねぎ 油揚げ 豆乳 だし みそ)	
14	月	ご飯	牛乳	五目玉子焼き(鶏卵 ごぼう にんじん れんこん タケノコ しいたけ 砂糖 しょうゆ 塩 酢) 野菜炒め(キャベツ にんじん しいたけ 豚肉 もやし ピーマン 油 塩 しょうゆ) 豆腐となめこのみそ汁(なめこ 豆腐 ねぎ みそ だし) ヨーグルト	
15	火	まるパン(小麦粉)	牛乳	ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 砂糖 赤ワイン ケチャップ) スライスチーズ キャベツのサラダ(キャベツ きゅうり とうもろこし ドレッシング(ケチャップ 砂糖 ピクルス 油 酢 鶏卵 塩 たまねぎ)) トマトスープ(たまねぎ にんじん ベーコン 大豆 トマト オリーブ油 塩 コンソメ) 冷凍パイন	
16	水	ご飯	牛乳	ますの塩焼き(ます 塩) ごま和え(ほうれん草 にんじん 油揚げ しょうゆ ごま 砂糖 だし) 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 しょうゆ みりん 塩 だし)	
17	木	ご飯	牛乳	しゅうまい(豚肉 たまねぎ パン粉 でんぷん しょうが 砂糖 塩 小麦粉) 春雨サラダ(春雨 ベーコン きゅうり キャベツ しょうゆ ごま油 砂糖 酢) 豆腐チゲ(豆腐 豚肉 キムチ(白菜 たまねぎ にんじん りんご) ちんげんさい ねぎ もやし にら ごま油 ニンニク しょうが みそ)	
18	金	夏野菜カレー(米 豚肉 かぼちゃ なす にんじん たまねぎ ピーマン トマト 牛乳 しょうゆ カレールウ)	牛乳	水菜とささみのサラダ(水菜 キャベツ ささみ ドレッシング(油 ごま 砂糖 しょうゆ 酢 みそ しょうが にんにく コチュジャン ラー油)) ゆでたまご(鶏卵)	

日	曜	献立			ワンポイント	エネルギー (kcal)
		主食	飲物	おかず(主菜・副菜)		塩分 (g)
1	火	ご飯	牛乳	鶏肉の梅照り焼き 五目豆 道産子汁	暑くなってきましたね だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょうね。	771 2.5
2	水	鶏南蛮うどん	牛乳	海藻サラダ ドーナツ	もっと野菜を食べよう 野菜は体の様々な機能を調整するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。	801 3.7
3	木	ご飯	牛乳	スタミナ炒め もずくのサラダ トマトのみそ汁	働き続けるために…… 卒業後、働き続けるためには、健康な体が大切になります。そのためには『栄養バランスが良い食事』を食べることが必要です。苦手なものも、まずは <u>一口頑張って食べてみましょう。</u>	733 2.6
4	金	ご飯	牛乳	ししゃもフライ かみかみサラダ うち豆のみそ汁	よくかんで食事をしていますか？ みなさんは、よくかんで食事をしていますか？やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が弱ってしまいます。よくかむことは、肥満を防いだり脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。	705 2.5
5	土	カレーピラフ	牛乳	オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ オニオンスープ	夏野菜を食べよう！ 夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。	714 3.0
7	月	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ ブロッコリーとチーズのサラダ セタすまし汁 ピーチゼリー	7月7日は七夕 七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。	768 1.9
8	火	ご飯	牛乳	あじの西京焼き 昆布の煮物 豚汁	のどがかわく前に！水分補給はこまめにしよう！ ジュースやスポーツドリンクなどをたくさん飲むと糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水や麦茶などが良いでしょう。汗を多くかいた時は、水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。	667 2.3
9	水	ご飯	牛乳	焼き餃子 めんまの中華あえ 家常豆腐	Q.野菜ジュースは野菜のかわりになる？ A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養のすべてを補えません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。	890 3.0
10	木	パオパン（ロールパン）	発酵乳	オムレツ マリネサラダ マカロニのクリーム煮	パオパン フードデザインコースのみなさんが一生懸命作ってくれました。いつもおいしいパンを作ってくれるフードデザインコースのみなさんに感謝しましょう。	809 3.8
11	金	ご飯	牛乳	まさば照り焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 豆乳入りみそ汁	災害に備える備蓄に便利なアルファ化米 アルファ化米は水や湯を入れるだけで食べることができて、レトルト食品に比べて軽いのが特徴です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に消費してその分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた!ということがなくなります。	716 1.6
14	月	ご飯	牛乳	五目玉子焼き 野菜炒め 豆腐となめこのみそ汁 ヨーグルト	食事を選ぼう～コンビニで買う時～ コンビニなどで食品を買う時でも栄養バランスは重要です。主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理を加えましょう。	720 2.4
15	火	まるパン	牛乳	ハンバーグ スライスチーズ キャベツのサラダ トマトスープ 冷凍パイ	食事を選ぼう～外食をするとき～ レストランやファストフードなど、食事の選択肢はたくさんあります。外食の時は、野菜や果物などが不足がちです。例えば、ハンバーガー+野菜サラダをいっしょに食べるなど、バランスを意識して選んでみましょう。	726 3.2
16	水	ご飯	牛乳	ますの塩焼き ごま和え すいとん汁	間食の選び方 間食（おやつ）は、時間と量を決めて食べましょう。市販のお菓子などを選ぶときは、栄養成分表示をみて、エネルギー量や食塩量などを見て選んでもよいですね。エネルギーのめやすは、一日200kcalです。	686 2.2
17	木	ご飯	牛乳	しゅうまい 春雨サラダ 豆腐チゲ	夏バテ予防 夏に起こりやすい体調不良の事を夏バテといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなるなどの症状が出ます。こまめな水分補給、バランスの良い食事をとり、冷たいもののとり過ぎに気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう。	682 3.1
18	金	夏野菜カレー	牛乳	水菜とささみのサラダ ゆでたまご	明日から夏休み 夏休み中に楽しい思い出をたくさん作ってほしいです。しかし夏バテを起こしてしまつては、楽しむことができません。しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。	815 3.5