

2026
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 | 金 | クロワッサン ミルクパン | チキンのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ カレーポトフ | 541 | | 帰省 | |
| 7 | 木 | | 帰舎 | | ご飯 | 牛乳 スタミナ焼き 梅肉和え 春野菜のみそ汁 | 716 |
| 8 | 金 | 食パン チョコクリーム | 牛乳 ウインナー フレンチサラダ ミネストローネ | 773 | | 帰省 | |
| 11 | 月 | | 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 | 645 |
| 12 | 火 | ご飯 | 牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮 水菜とツナの和え物 豆腐となめこのみそ汁 | 693 | ご飯 | 牛乳 鶏肉の香味焼き ピリ辛サラダ ワンタンスープ | 701 |
| 13 | 水 | ご飯 | 鶏つくね ほうれん草とコーンのソテー キャベツと油揚げのみそ汁 | 514 | チャーハン風 混ぜご飯 | 牛乳 中華和え 肉団子スープ アップルシャーベット | 711 |
| 14 | 木 | ご飯 ふりかけ | いわし梅煮 磯辺あえ 白菜のみそ汁 | 475 | ご飯 | 牛乳 かつおフライ のり酢和え だまこもち汁 | 700 |
| 15 | 金 | ピタパン | 牛乳 鶏肉の照り焼き サウザンサラダ オニオンスープ | 547 | | 帰省 | |
| 18 | 月 | | 帰舎 | | ご飯 | 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 筑前煮 すまし汁 | 817 |
| 19 | 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 | 526 | ご飯 | 牛乳 ブルコギ ほうれん草のナムル たまごスープ | 719 |
| 20 | 水 | ご飯 | そばろ たくあん和え キャベツのみそ汁 | 516 | ご飯 | ポークジンジャー キャベツのサラダ 呉汁 | 624 |
| 21 | 木 | ご飯 | 鶏つくね きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁 | 501 | ご飯 | 牛乳 鶏肉のから揚げ こんにやくサラダ 芋煮汁 | 802 |
| 22 | 金 | クロワッサン ミルクパン | ほうれん草のグラタン ブロッコリーとチーズのサラダ カレーポトフ | 441 | | 帰省 | |
| 25 | 月 | | 帰舎 | | ハヤシライス | 牛乳 ブロッコリーのサラダ みかんゼリー | 796 |
| 26 | 火 | ご飯 ふりかけ | 千草焼き 磯辺あえ じゃがいものみそ汁 | 461 | ご飯 | 牛乳 ホイコーロー スパゲティサラダ トック入りスープ | 752 |
| 27 | 水 | ご飯 | 牛乳 牛肉とごぼうの炒り煮 ごま和え たまねぎのみそ汁 | 637 | 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 ミルク豚汁 | 701 |
| 28 | 木 | 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 大根のみそ汁 | 594 | ご飯 | 牛乳 チーズハンバーグ わかめサラダ 春雨スープ | 739 |
| 29 | 金 | 食パン りんごジャム | スペイン風オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ | 482 | | 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 | 金 | クロワッサン ミルクパン | チキンのチーズ焼き(鶏肉 油 チーズ パン粉 砂糖 しょうゆ パセリ ピーマン 塩ごし) ブロッコリーのサラダ(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 玉ねぎ トマト)) 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 コンソメ しょうゆ カレー粉 塩) | | 帰省 |
| 7 | 木 | | 帰省 | ご飯 | 牛乳 スタミナ焼き(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 酒 砂糖 ごま油 サラダ油 ごま) 梅肉和え(もやし きゅうり わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 梅) 春野菜のみそ汁(じゃがいも にんじん 油揚げ 菜の花 みそ だし) |
| 8 | 金 | 食パン チョコクリーム | 牛乳 ウインナー(ウインナー ケチャップ) フレンチサラダ(キャベツ きゅうり チーズ ドレッシング(油 砂糖 水 あめ 玉ねぎ 酢 鰹節 にんにく 魚醤 ビーマン キノコエキス)) ミネストローネ(たまねぎ じゃがいも にんじん ベーコン トマト ケ チャップ コンソメ オリーブ油) | | 帰省 |
| 11 | 月 | | 帰省 | ミートソーススパゲティ(スパゲッティ 豚肉 たまねぎ にんじん ニンニク 小麦粉 トマト マッシュルーム チーズ) | ひよこ豆とツナのサラダ(ツナ ひよこ豆 いんげん キャベツ ドレッシング(油 砂糖 水あめ 玉ねぎ 醸造酢 かつ お節エキス にんにく 魚醤 赤ピーマン きのことエキス しょうが こしょう)) 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 コンソメ 塩) |
| 12 | 火 | ご飯 | 牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮(だいこん 昆布 鶏肉 ちくわ にんじん 枝 豆 みそ 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 鰹節) 豆腐となめこのみそ汁(豆腐 なめこ ねぎ みそ だし) | ご飯 | 牛乳 鶏肉の香味焼き(鶏肉 しょうが にんにく ねぎ しょうゆ みりん ごま ごま油) ピリ辛サラダ(キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー どうもろこし しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 塩 にんにく ごま 七味唐辛子) ワタナスープ(ワタナ(キャベツ たまねぎ にんじん 魚肉すり身 豚脂 てんぷん 豆腐 油 砂糖 ほうたけエキス 大豆 塩 小麦粉 ごま) 青梗菜 えのきたけ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 中華だし 塩) |
| 13 | 水 | ご飯 | 鶏つくね(鶏肉 ごぼう たまねぎ れんこん 里芋 豚脂 でんぷん 砂糖 塩 しょうゆ 砂糖) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれん草 どうもろこし ベーコン にん じん 中華だし 塩 にんにく バター キャベツと油揚げのみそ汁(キャベツ えのきたけ 油揚げ みそ だし) | チャーハン風混ぜご飯(米 油 塩 豚 肉 にんじん ねぎ ビーマン 油 中華 だし しょうゆ 塩 炒り卵 こしょう) | 牛乳 中華和え(小松菜 もやし にんじん ごま しょうゆ 砂糖 ごま油) 肉団子スープ(鶏肉 団子(鶏肉 たまねぎ じゃがいも ねぎ しょうが しょうゆ 塩) ちんげんさい ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油) アップルシャーベット(りんご) |
| 14 | 木 | ご飯 ふりかけ(ひじき 砂糖 ごま 塩) | いわし梅煮(いわし 砂糖 みりん 醤油 梅肉 塩) 磯辺あえ(キャベツ 小松菜 海苔 しょうゆ) 白菜のみそ汁(白菜 油揚げ みそ だし) | ご飯 | 牛乳 かつおフライ(かつお パン粉 小麦粉 塩) のり酢和え(ほうれん草 もやし ツナ のり しょうゆ 砂糖 酢) だまごもち汁(だまごもち 豚肉 しらたき だいこん にんじん しめじ ねぎ かつおぶし 塩 しょうゆ みりん) |
| 15 | 金 | ピタパン(小麦粉) | 牛乳 鶏肉の照り焼き(鶏肉 しょうゆ 塩) サウザンサラダ(ハム キャベツ どうもろこし チーズ ドレッシング(油 トマト 砂糖 酢 鶏卵 塩 たまねぎ レモン)) オニオンスープ(たまねぎ ベーコン にんにく オリーブ油 バター コン ソメ 塩) | | 帰省 |
| 18 | 月 | | 帰省 | ご飯 | 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き(鮭 マヨネーズ みそ) 筑前煮(鶏肉 にんじん 里芋 いんげん こんにゃく しいたけ ちくわ しょうゆ みりん 酒 砂糖 だし) すまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 わかめ だし しょうゆ 塩 みりん) |
| 19 | 火 | ご飯 | さばのみそ煮(さば みそ) 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 豆腐あげ みそ だし) | ご飯 | 牛乳 ブルコギ(牛肉 しょうゆ はちみつ にんにく チョウジャン ごま油 にんじん たまねぎ にはら 白菜 シメジ えのきた け) 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) たまごスープ(鶏卵 小松菜 にんじん どうもろこし 塩 中華だし 片栗粉) |
| 20 | 水 | ご飯 | そぼろ(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) | ご飯 | ポークソテー(豚肉 小麦粉 しょうが みりん 酒 ケチャップ) 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 玉ねぎ 酢 しょうゆ 塩 ビーマン)) 呉汁(大豆 だいこん にんじん 白菜 ねぎ 油揚げ みそ だし) |
| 21 | 木 | ご飯 | 鶏つくね(鶏肉 パン粉 玉ねぎ 豚脂 玄米 砂糖 塩 しょうゆ) きんぴらごぼう(きんぴら にんじん しらたき 枝豆 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) こんにゃくサラダ(こんにゃく もやし わかめ かまぼこ ドレッシング(油 たまねぎ 酢 水あめ 鰹節 にんにく ビー マン こしょう きのこ)) 芋煮汁(豚肉 里芋 にんじん こんにゃく ねぎ しいたけ 油揚げ だし しょうゆ 酒 砂糖) |
| 22 | 金 | クロワッサン ミルクパン | ほうれん草のグラタン(じゃがいも 油 砂糖 ほうれん草 たまねぎ チーズ 小麦粉 牛乳) 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)) 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 しょ うゆ コンソメ カレー粉 塩) | | 帰省 |
| 25 | 月 | | 帰省 | ハヤシライス(米 麦 豚肉 ワイン に んにく たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム トマト 油 デミグラス ソース ハヤシルウ) | 牛乳 ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー キャベツ 小松菜 ベーコン 酢 油 塩) みかんゼリー(みかん 果糖 砂糖) |
| 26 | 火 | ご飯 ふりかけ(砂糖 塩 鰹節 抹茶 しいたけ 海苔) | 千草焼き(鶏卵 鶏肉 にんじん ねぎ 砂糖 タピオカでんぷん 油 酢) 磯辺あえ(キャベツ 小松菜 海苔 しょうゆ) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ みそ だし) | ご飯 | 牛乳 ホイコーロー(豚肉 にんじん ビーマン キャベツ こんにゃく にんにく 酒 砂糖 みそ しょうゆ 中華だし 七味唐 辛子 オイスターソース) スパゲティサラダ(スパゲッティ きゅうり にんじん どうもろこし ベーコン マヨネーズ 酢) トック入りスープ(鶏肉 もやし だいこん にんじん ねぎ ちんげんさい トック みりん 鶏ガラ みりん 塩 しょうゆ ごま油) |
| 27 | 水 | ご飯 | 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 しょうゆ みり ん 酒 砂糖 ごま油) ごま和え(ほうれん草 にんじん しょうゆ ごま 砂糖) たまねぎのみそ汁(たまねぎ 豆腐 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(鶏ささみ 酒 片栗粉 油 レモン 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)) ミルク豚汁(豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう だいこん ねぎ だし みそ) |
| 28 | 木 | ご飯 ふりかけ(わかめ 砂糖 ご ま ちりめん 塩 しそ) | ミートボール(鶏肉 玉ねぎ パン粉 豚脂 砂糖 塩 しょうゆ 砂糖 水 あめ 酢) 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 中華だし 塩) 大根のみそ汁(大根 油揚げ みそ だし) | ご飯 | 牛乳 チーズハンバーグ(ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ チーズ 鶏卵 ゼラチン パン粉 砂糖 豚脂 塩) たまねぎ マッ シュルーム デミグラス コンソメ ケチャップ ワイン) わかめサラダ(わかめ キャベツ かまぼこ 砂糖 しょうゆ 油 酢) 春雨スープ(春雨 にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ しょうゆ 中華だし 酒 ごま油) |
| 29 | 金 | 食パン りんごジャム(りんご 砂糖) | スペイン風オムレツ(鶏卵 じゃがいも たまねぎ チーズ ベーコン 牛 乳 砂糖 でんぷん 油 酢 塩) 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(油 水あめ たまねぎ 酢 トマト 塩 ビーマン パン粉)) 野菜スープ(ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 塩) | | 帰省 |