

令和8年度



5月献立表

熊本工業高校定時制

日	曜	主食	牛乳	おかず	カロリー	アレルギー
1	金	麦ご飯		和風ハンバーグ、酢の物、すまし汁、柏餅	762	乳、卵
2	土					
3	日	憲法記念日				
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	ハヤシライス		切り干し大根のごま酢和え、福神漬け	730	乳
8	金	ソース焼きそば		フルーツポンチ	825	乳
9	土					
10	日					
11	月	ご飯		魚の西京焼き、いんげんの和え物、もずくのスープ	712	
12	火	麦ご飯		カレーマーボ豆腐、切り干し大根サラダ	710	乳
13	水	きなこ揚げパン		ビーフシチュー、フルーツヨーグルト	799	乳、卵
14	木	山菜おこわ		野菜のドレッシング和え、かきたま汁	706	乳、卵
15	金	ミートスパゲティ		コールスローサラダ	744	乳
16	土					
17	日					
18	月	麦ご飯		魚の照り焼き、キャベツの和え物、味噌汁	701	乳
19	火	馬じゃこご飯		小袖だご汁、菜果なます（食育の日熊本の味）	843	乳
20	水	食パン		カボチャのサンドフライ、ピーンズサラダ、コンソメスープ	706	乳、卵
21	木	親子丼		味噌汁、きゅうりの昆布漬	768	乳、卵
22	金	韓国風冷麺		ポパイサラダ	701	乳、卵
23	土					
24	日					
25	月	ご飯		ソースカツ、卵の花いり、すまし汁	735	乳
26	火	チキンライス		ごぼうサラダ、ワンタンスープ	702	乳
27	水	コッペパン		国産あじフライ、ささみサラダ、ミネストローネ	707	乳
28	木	麦ご飯		ホイコーロー、スーミータン	800	乳、卵
29	金	ひき肉カレー		ハムのマリネサラダ、福神漬け	759	乳
30	土					
31	日					

☆材料の仕入れ状況により献立の一部を変更する場合があります。

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き

