

6月 舎食予定献立表

2022. 6 (盲学校・熊本聾学校)

日付	曜	朝 食	エネルギー		夕 食	エネルギー	備 考	
1日	水	麦ごはん ラビオリスープ トマトオムレツ ほうれん草ソテー	474 kcal	<p>「歯と口の健康週間」</p> <p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。噛みごたえのある食材を使い、舎食を作ります。歯と口の健康を守るために、よく噛んで食べてください。</p>  <p>ふるさとくまさんデー「太刀魚フライ」を紹介します！</p> <p>太刀魚は、銀色で太刀に似ていることから、「太刀魚」と名づけられたと言われています。熊本県では天草で見られ、やや青味がかった金属光沢が太陽の光が反射すると海の中でキラキラ光って見えます。今月はそんな太刀魚を使用し「太刀魚フライ」をつくりま</p> 	彩りごはん コンソメスープ ミートソースコロッケ フレンチサラダ ケーキ	755 kcal	誕生会	
2日	木	麦ごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ、玉葱) 根菜肉詰め信田煮 煮なます	490 kcal		ごはん 大豆の磯煮 鶏肉の竜田揚げ 茎わかめのきんぴら	811 kcal		
3日	金	麦ごはん みそ汁(じゃべつ、厚揚げ、えのき) さばごまみそ煮 ひじき炒め煮	586 kcal		ごはん 家常豆腐 揚げ多菜包子 もやし中華和え	879 kcal		
6日	月	ごはん みそ汁(かぼちゃ、油揚げ、わかめ) 干草焼き きのことソテー 一食佃煮	537 kcal		ごはん そうめん汁 豚肉の塩だれ炒め いんげんのごま和え チョコチップケーキ	884 kcal		
7日	火	麦ごはん みそ汁(じゃべつ、厚揚げ、えのき) さんまかぼすレモン煮 ゴまごぼうサラダ	721 kcal		ごはん 親子煮 魚のゴマ香り揚げ ゆかり和え	770 kcal		
8日	水	麦ごはん ワンタンスープ 照り焼きチキン カレーソテー	514 kcal		チキンライス ポテトスープ 魚のムニエル 豆腐サラダ エクレア	728 kcal		
9日	木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも、たまねぎ、油揚げ) ハンバーグ ちくわと野菜の煮物	536 kcal		ハヤシライス オープンチキン 甘夏サラダ	813 kcal		
10日	金	麦ごはん 肉団子スープ ささみチーズフライ チンゲンサイソテー	511 kcal		ごはん コーンスープ ハンバーグ スパゲティサラダ	996 kcal		
11日	土	麦ごはん みそ汁(キャベツ、たまねぎ、人参) さばの塩焼き きゃべつともやしの炒め物	507 kcal		ごはん 肉豆腐 魚ロック 中華きゅうり	819 kcal		
13日	月	ごはん 春雨スープ シウマイ アスパラソテー ぶりかけ	504 kcal		ごはん もずくスープ 豚肉のしょうが焼き ごまドレッシングサラダ セレクト (アイスクリーム)	770 kcal	セレクト	
14日	火	麦ごはん みそ汁(じゃべつ、豆腐、わかめ) いわし生姜煮 きんぴらごぼう	498 kcal		ごはん じゃがいものそぼろ煮 太刀魚フライ 小松菜の和え物	759 kcal	ふるさとくまさんデー	
15日	水	麦ごはん みそ汁(じゃがいも、厚揚げ、えのき) タレ焼きだんご 小松菜の煮びたし	668 kcal		ごはん ぶり辛もやしスープ 鶏肉のごま照り焼き たくあんの和え物 ももゼリー	720 kcal		
舎食回数 盲学校・・・朝11回、夕9回 聾学校・・・朝12回、夕9回 ※献立は変更される場合があります。								
16日	木	麦ごはん ラビオリスープ 鮭のマヨネーズ焼き ベーコンと野菜炒め	571 kcal		<p>*6月が旬の食材*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いんげん</li> <li>・えだまめ</li> <li>・ししとう</li> <li>・トマト</li> <li>・さくらんぼ</li> <li>・メロン</li> <li>・あじ</li> <li>・かつお など</li> </ul> <p>どんな食材が使われているか見てみてください♪</p>  <p>今月のセレクト献立</p> <p>A ストロベリーアイス B バニラアイス</p>	ごはん 豚汁 鮭の塩麹焼き ひじきマヨネーズサラダ 黒ごまプリン	802 kcal	
17日	金	パン (テーブル、メロン、ごま) マーシャルピーンズ きのことベーコンのスープ チキンナゲット 野菜ソテー	720 kcal			小松菜とわかめの混ぜごはん (少なめ) とり天 肉うどん きゅうりの酢の物	705 kcal	
20日	月	ごはん みそ汁(かぼちゃ、油揚げ、小松菜) 和風きんぴら包み焼き レンコンの昆布煮	573 kcal	ごはん 豚汁 鮭の塩麹焼き ひじきマヨネーズサラダ 黒ごまプリン		802 kcal		
21日	火	麦ごはん みそ汁(キャベツ、たまねぎ、しめじ) さばゆずみそ煮 もやしと人参のきんぴら	487 kcal	ごはん 厚揚げの中華風煮 餃子 もやしとさくらげの中華和え		822 kcal		
22日	水	麦ごはん ウィンナースープ 山芋入り豆腐ハンバーグ ベーコンと野菜ソテー	544 kcal	ごはん ごま豆乳スープ トンカツ いそ和え		820 kcal		
23日	木	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ、しめじ、油揚げ) 厚焼き卵焼き じゃがいものきんぴら	477 kcal	ごはん 初夏の彩りスープ 魚と野菜のマヨネーズ焼き まめまめサラダ フルーツ白玉		713 kcal		
24日	金	麦ごはん みそ汁(じゃべつ、豆腐、えのき) いわしのみぞれ煮 切り干し大根の含め煮	501 kcal	ごはん 初夏の彩りスープ 魚と野菜のマヨネーズ焼き まめまめサラダ フルーツ白玉		713 kcal		
27日	月	ごはん みそ汁(かぼちゃ、油揚げ、わかめ) いわしのトマト煮 ごぼうの甘辛煮 ぶりかけ	581 kcal	ごはん 厚揚げの中華風煮 餃子 もやしとさくらげの中華和え		822 kcal		
28日	火	麦ごはん ラビオリスープ メンチカツ 彩り野菜ソテー	573 kcal	ごはん ごま豆乳スープ トンカツ いそ和え		820 kcal		
29日	水	麦ごはん みそ汁(じゃべつ、厚揚げ、わかめ) さんまの甘露煮 煮物	536 kcal	ごはん 初夏の彩りスープ 魚と野菜のマヨネーズ焼き まめまめサラダ フルーツ白玉		713 kcal		
30日	木	麦ごはん 肉団子スープ ベーコンエッグ ウィンナーと野菜のソテー	517 kcal	ごはん 初夏の彩りスープ 魚と野菜のマヨネーズ焼き まめまめサラダ フルーツ白玉		713 kcal		
舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝11回、夕9回 ※献立は変更される場合があります。								