

		2023年5月 食卓予定献立表		(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	月	ごはん 切り干し大根のみそ汁 根菜肉詰め信田煮 アスパラ炒め	537 kcal	5月5日は端午の節句 (こどもの日)です。 ごはん 豚汁 魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 かしわ餅	733 kcal	端午の節句
2日	火	麦ごはん 小松菜のみそ汁 ハンバーグ れんこんの味噌マヨ炒め	546 kcal	端午の節句(たんごのせつ)は主に男の子の健康や健やかな成長を願う日です。この端午の節句には、「ちまき」や「柏餅」を食べる習慣があります。「ちまき」は、ちまきを包む笹の葉に、殺菌作用があることで健康によいと考えられていたことから、「柏餅」は、柏の葉が新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという縁起かつきからきていると言われています。		
8日	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 さんまゆず味噌煮 きのこソテー	563 kcal	誕生会 ごはん にゅうめん とんかつ ひじきマヨネーズサラダ ケーキ	897 kcal	誕生会
9日	火	麦ごはん たけのこのみそ汁 厚焼きたまご カレーソテー ヤクルト	512 kcal	ごはん かきたま汁 魚の照り焼き ピーンスサラダ シュークリーム	713 kcal	
10日	水	麦ごはん ビーフンスープ ハムステーキ コーンバター炒め ヨーグルト	501 kcal	ごはん 麻婆豆腐 豆腐しゅうまい パンパンジーサラダ	725 kcal	
11日	木	麦ごはん きゃべつのみそ汁 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮	506 kcal	ごはん トマトスープ 魚とレバーのナッツ和え スパゲティサラダ	702 kcal	
12日	金	ごはん えのきのみそ汁 和風きんぴら包み焼き 菜焼き	590 kcal			
15日	月	ごはん チンゲン菜のみそ汁 いわしの生姜煮 小松菜の煮びたし	556 kcal	ポークカレーライス オニオンリング 甘酢和え	816 kcal	
16日	火	麦ごはん さといものみそ汁 いかなぎ焼き 野菜ソテー ヤクルト	526 kcal	ごはん じゃがいものそぼろ煮 魚の塩麹焼き ピーマンの昆布和え	705 kcal	
17日	水	麦ごはん ワンタンスープ ウィンナー きゃべつとツナの炒め物	602 kcal	*旬の食材* ごはん 彩りやさしいスープ ハンバーグのトマトソースがけ ごぼうチップサラダ	701 kcal	
18日	木	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 チキンナゲット レンコンきんぴら	521 kcal	ごはん 鶏ごぼう汁 魚フライ ゆかり和え セレクト	金の揚げパンの場合 ⇒ 869 kcal 銀の揚げパンの場合 ⇒ 853 kcal	セレクト
19日	金	パン(バター、メロン、ごま) マーマレードジャム 春雨スープ トマトオムレツ アスパラソテー	525 kcal	ごはん 少しずつ気温も上がって暑くなってきましたね。 水分補給を忘れずに!		
20日	土	ごはん 油揚げのみそ汁 いわし梅煮 ほうれん草ソテー	534 kcal	 盲学校 朝食実施 (運動会)		
22日	月	ごはん 油揚げのみそ汁 いわし梅煮 ほうれん草ソテー	534 kcal	ふるさとくまさんデー 盲学校 振替休業日		
23日	火	麦ごはん もやしのみそ汁 照り焼きチキン ピーマンのじゃこ炒め	529 kcal	南関揚げ丼 とり天 いそ和え	877 kcal	
24日	水	麦ごはん わかめのみそ汁 干草焼き 野菜炒め	468 kcal	ごはん もずくスープ 焼き肉風炒め もやしときくらげの中華和え	708 kcal	
25日	木	麦ごはん きのこのみそ汁 大豆と豆腐のフライ もやしと人参のきんぴら	484 kcal	ごはん 豆乳クリームスープ 魚のキャロット焼き そらめとハムのマリネ	723 kcal	
26日	金	麦ごはん 平麺スープ クリスピーチキン レンコンの昆布煮	534 kcal	ごはん うずら豆入り野菜スープ 魚のゴマからし揚げ ツナマヨサラダ 抹茶蒸しパン	769 kcal	
29日	月	ごはん 豆腐のみそ汁 いわしのトマト煮 青菜の煮びたし	565 kcal	*セレクト献立*		
30日	火	麦ごはん 肉団子スープ 焼売 豚キムチ炒め	599 kcal	A 金の揚げパン (きなこの揚げパン) B 銀の揚げパン (ホワイトシュガーの揚げパン)		
31日	水	麦ごはん 大根のみそ汁 照り焼きパティ ごぼうの甘辛煮	535 kcal	5月18日(木) 実施予定 ごはん だご汁 コロケ 五目あえ	744 kcal	
				骨太ライス ピリ辛もやしスープ カップ入りオムレツ マヨネーズ和え タルト	715 kcal	

舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝20回、夕16回
※献立は変更される場合があります。

