

2023年6月 舎食予定献立表				(盲学校・熊本盲学校)		
日付	曜	朝 食	エネルギー	夕 食	エネルギー	備 考
1日	木	麦ごはん きゃべつのみそ汁 さばごまみそ煮 ほうれん草ソテー	519 kcal	「歯と口の健康週間」 ごはん 初夏の彩りスープ 魚と野菜のマヨチーズ焼き まめまめサラダ ケーキ	726 kcal	誕生会
2日	金	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 厚焼きたまご カレーソテー ヨーグルト	554 kcal	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。茎わかめや大豆、ごぼう、きのこ類など噛みごたえのある食材を使い、6月5日～10日の舎食を作ります。歯と口の健康を守るために、よく噛んで食べてください。		
5日	月	ごはん 春雨スープ さんまのみぞれ煮 コーンバター炒め	541 kcal	ごはん 豚汁 鶏肉の竜田揚げ 茎わかめのきんぴら	757 kcal	
6日	火	麦ごはん じゃがいものみそ汁 大豆と豆腐のフライ ウィンナーと野菜のソテー	503 kcal	ハヤシライス フライドポテト カラフルサラダ	814 kcal	
7日	水	麦ごはん きのこのみそ汁 チキンナゲット レンコンきんぴら	505 kcal	ごはん 親子煮 魚の塩焼き 酢の物 手作りピーチパイ	719 kcal	
8日	木	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 オムレツ ちくわと野菜の煮物	504 kcal	ごはん きのこ鶏ひき肉のスープ すりみメンチカツ なすと豚肉の炒め フルーツ白玉	729 kcal	
9日	金	ごはん 大根のみそ汁 照り焼きチキン アスパラ炒め	528 kcal	「ふるさとくまさんデー」を紹介します！		
10日	土	ごはん ビーフンスープ いわしのおかか煮 チンゲンサイソテー	570 kcal	今月のふるさとくまさんデーは阿蘇の高菜を使い「豚バラと高菜の混ぜご飯」を作ります。阿蘇たかなは世界一のカルデラと称される標高500～1000mの阿蘇地方でのみ栽培される阿蘇を代表する農産物で、寒暖の差が大きい高冷地ならではの気候や火山灰土壌など阿蘇特有の風土に恵まれた環境の下でのみ栽培されます。一般的な高菜は葉の部分中心に使うのに対し、阿蘇たかなは茎の部分を中心に使います。茎が細くて噛みごたえがあり、独特の辛み成分を持っているのが特徴です。		盲学校 朝食実施 (熊鷹 公開デー)
12日	月	ごはん ビーフンスープ いわしのおかか煮 チンゲンサイソテー	570 kcal	セルフおにぎり かき揚げ うどん カレーそば	725 kcal	盲学校 昼休 日
13日	火	麦ごはん 豆腐のみそ汁 干草焼き じゃがいものきんぴら ヤクルト	526 kcal	チキンライス ポテトスープ 魚のムニエル 豆腐サラダ タルト	716 kcal	
14日	水	麦ごはん チンゲンサイのみそ汁 ハンバーグ れんこんの味噌マヨ炒め	548 kcal	ごはん 豆乳スープ さばの利休焼き いそ和え	703 kcal	
15日	木	麦ごはん ワンタンスープ いかねぎ焼き ごぼうサラダ	540 kcal	ごはん とうもろこしスープ グリルチキン トマトソースかけ たまごサラダ セレクト パニラアイスの場合⇒746kcal チョコレートアイスの場合⇒747kcal		セレクト
16日	金	パン(メロン、バター、穀物) マーシャルビーンス コンソメスープ クリスピーチキン 野菜ソテー	520 kcal	豚バラと高菜の混ぜご飯 すまし汁 ししゃもフライ 酢みそ和え エクレア	739 kcal	ふるさとくまさんデー
19日	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 いわし梅煮 小松菜の煮びたし	544 kcal	ごはん 魚の塩焼き だご汁 豚しゃぶサラダ	701 kcal	
20日	火	麦ごはん ラビオリスープ トマトオムレツ きのこソテー	580 kcal	ごはん 野菜スープ ハンバーグ スパゲティサラダ	841 kcal	
21日	水	麦ごはん えのきのみそ汁 豆腐焼売 もやしと人参のきんぴら ヤクルト	535 kcal	ごはん 厚揚げの中華風煮 手作り春巻き もやしときくらげの中華和え	760 kcal	
22日	木	麦ごはん 平糲スープ 鶏肉の照り焼きパティ レンコンの昆布煮	540 kcal	「6月が旬の食材」 ・いんげん ・えだまめ ・ししとう ・トマト ・さくらんぼ ・メロン ・あじ ・かつお など		
23日	金	麦ごはん 油揚げのみそ汁 和風きんぴら包み焼き ベーコンと野菜炒め	538 kcal	ごはん コーンポタージュ 照り焼きポーク ひじきマヨネーズサラダ	745 kcal	
26日	月	ごはん 切り干し大根のみそ汁 根菜肉詰め信田煮 筑前煮	584 kcal	ごはん かきたま汁 魚のコマ巻き揚げ 春雨の酢の物 和菓子 梅雨あじさい	701 kcal	
27日	火	ごはん 肉回子スープ 魚のマヨネーズ焼き 彩り野菜炒め	552 kcal	ごはん トマトのスープ煮 タンドリーチキン じゃこナッツサラダ	725 kcal	
28日	水	麦ごはん さといものみそ汁 ミートエッグロール きゃべつとツナの炒め物	518 kcal	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の和え物	741 kcal	
29日	木	麦ごはん ラビオリスープ 厚巻卵ウィンナー ごぼうのきんぴら	576 kcal			
30日	金	ごはん 人参のみそ汁 ささみチーズフライ ほうれん草とコーンのバター炒め	520 kcal			

舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝23回、夕17回  
※献立は変更される場合があります。