


| 2024年6月 舎食予定献立表 (盲学校・熊本養学校) |   |  |          |  |   |  |                             |  |
|-----------------------------|---|--|----------|--|---|--|-----------------------------|--|
| 日付                          | 曜 | 朝食   | エネルギー    |  | 夕食  | エネルギー                                  | 備考                          |  |
| 3日                          | 月 | ごはん<br>春雨スープ<br>さんまのみぞれ煮<br>コーンバター炒め                       | 541 kcal | 歯と口の健康週間   | ごはん<br>初夏の彩りスープ<br>鶏肉の竜田揚げ<br>まめまめサラダ<br>ケーキ  | 701 kcal                               | 誕生会                         |  |
| 4日                          | 火 | 麦ごはん<br>じゃがいものみぞ汁<br>大豆と豆腐のフライ<br>ウィンナーと野菜のソテー             | 535 kcal |  | 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。まわかめや大豆、ごぼうなど噛みごたえのある食材を使い、6月4日～10日の「寄宿舎食」を作ります。自分たちの歯と口の健康を守るために、よく噛んで食べてください。 | ごはん<br>豚汁<br>魚と野菜のマヨチーズ焼き<br>まわかめのきんぴら | 705 kcal                    |  |
| 5日                          | 水 | 麦ごはん<br>えのきのみぞ汁<br>厚巻きたまごウィンナー<br>もやしと人参のきんぴら              | 521 kcal |  | ハヤシライス<br>フライドポテト<br>カラフルサラダ  | 765 kcal                               |                             |  |
| 6日                          | 木 | 麦ごはん<br>豆腐のみぞ汁<br>いわしのトマト煮<br>ちくわと野菜の煮物                    | 562 kcal | セレクトメニューの紹介  | ごはん<br>親子煮<br>魚の塩焼き<br>酢の物  | 700 kcal                               |                             |  |
| 7日                          | 金 | 麦ごはん<br>チンゲンサイのみぞ汁<br>ミートハンバーグ<br>れんこんの味噌マヨ炒め              | 600 kcal |  | ごはん<br>みそだご汁<br>鶏肉の利休焼き<br>いそ和え   | 701 kcal                               |                             |  |
| 8日                          | 土 | ごはん<br>ビーフンスープ<br>いわしのおかか煮<br>ほうれん草ソテー                     | 552 kcal |  | ごはん<br>肉じゃが<br>すりみメンチカツ<br>夏野菜と鶏肉の炒め  | 754 kcal                               | 盲学校<br>朝食実施<br>(熊養<br>公開デー) |  |
| 10日                         | 月 | ごはん<br>ビーフンスープ<br>いわしのおかか煮<br>ほうれん草ソテー                     | 552 kcal | 今月のセレクトメニューは、「グリルチキンのトマトソースがけ」、「グリルフィッシュのトマトソースがけ」の2種類です。オープンでこんがり焼色を付けた、鶏肉と魚の上に、じっくり煮込んで作った本校オリジナルのトマトソースをかけて仕上げます。 | チキンライス<br>ポテトスープ<br>魚のムニエル<br>豆腐サラダ<br>フルーツ白玉   | 704 kcal                               | 盲学校<br>振替休業日                |  |
| 11日                         | 火 | 麦ごはん<br>えのきのみぞ汁<br>トマトオムレツ<br>ベーコンと野菜の炒め物                  | 581 kcal | 食べてみたいという気持ちを大切にしたり、自分の体調を考え選んでみたり、毎月のセレクトメニューを楽しんでください。   | ごはん<br>長ネギとつくねスープ<br>みそ豚<br>春雨の酢の物  | 700 kcal                               |                             |  |
| 12日                         | 水 | 麦ごはん<br>大根のみぞ汁<br>照り焼きパティ<br>レンコンきんぴら                      | 540 kcal |  | ごはん<br>厚揚げの中華風煮<br>手作り春巻き<br>もやしとさくらげの中華和え  | 773 kcal                               |                             |  |
| 13日                         | 木 | 麦ごはん<br>油揚げのみぞ汁<br>和風きんぴら包み焼き<br>ピーマンのじゃこ炒め                | 562 kcal |  | ごはん<br>豆腐スープ<br>和風ハンバーグ<br>酢みそ和え  | 700 kcal                               |                             |  |
| 14日                         | 金 | 麦ごはん<br>肉団子スープ<br>魚のマヨネーズ焼き<br>きのこソテー                      | 515 kcal | 食べてみたいという気持ちを大切にしたり、自分の体調を考え選んでみたり、毎月のセレクトメニューを楽しんでください。   | 豚肉と高菜の混ぜご飯<br>すまし汁<br>ししゃもフライ<br>スパゲティサラダ   | 701 kcal                               | ふるさとくまさんデー                  |  |
| 17日                         | 月 | ごはん<br>かぼちゃのみぞ汁<br>いわし梅煮<br>小松菜の煮びたし                       | 543 kcal | 今月の旬の食材  | ごはん<br>クリームスープ<br>セレクトメニュー<br>グリルチキンのトマトソースがけ → 716 kcal<br>グリルフィッシュのトマトソースがけ → 667 kcal<br>人参のハニーサラダ |  | セレクト                        |  |
| 18日                         | 火 | パン(メロン、バター、穀物)<br>マーシャルピーンズ<br>コンソメスープ<br>チキンナゲット<br>野菜ソテー | 540 kcal |  | セルフおにぎり(少なめ)<br>かき揚げ<br>うどん<br>カレーそば  | 725 kcal                               |                             |  |
| 19日                         | 水 | 麦ごはん<br>厚揚げのみぞ汁<br>厚焼きたまご<br>カレーソテー<br>ヤクルト                | 546 kcal |  | ごはん<br>野菜スープ<br>魚のキャロット焼き<br>ポテトサラダ   | 702 kcal                               |                             |  |
| 20日                         | 木 | 麦ごはん<br>さといものみぞ汁<br>いわし生妻煮<br>きゃべつとツナの炒め物                  | 565 kcal | ・いんげん<br>・えだまめ<br>・ししとう<br>・トマト<br>・さくらんぼ<br>・メロン<br>・あじ<br>・かつお<br>など   | ごはん<br>じゃがいものそばろ煮<br>魚の塩麹焼き<br>ちりめんとなつとの和え物   | 700 kcal                               |                             |  |
| 21日                         | 金 | 麦ごはん<br>わかめのみぞ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>煮なます                         | 539 kcal | どんな食材が使われているか見つけてみて下さい♪  | ごはん<br>トマトのスープ煮<br>チキンカツ<br>ジンジャーサラダ  | 858 kcal                               |                             |  |
| 24日                         | 月 | ごはん<br>切り干し大根のみぞ汁<br>根菜肉詰め信田煮<br>菜焼き                       | 597 kcal |  |                   |  |                             |  |
| 25日                         | 火 | 麦ごはん<br>ワタンスープ<br>いかねぎ焼き<br>レンコンの昆布煮                       | 513 kcal |  |   |  |                             |  |
| 26日                         | 水 | 麦ごはん<br>豆腐のみぞ汁<br>干草焼き<br>じゃがいものきんぴら                       | 516 kcal |  |   |  |                             |  |
| 27日                         | 木 | 麦ごはん<br>きゃべつのみぞ汁<br>さんまの甘露煮<br>ひじきの炒り煮                     | 559 kcal |  |   |  |                             |  |
| 28日                         | 金 | 麦ごはん<br>小松菜のみぞ汁<br>いわしのおかか煮<br>チンゲンサイソテー                   | 555 kcal |  |   |  |                             |  |

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