

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 春雨スープ さんまのみぞれ煮 コーンバター炒め	541 kcal	歯と口の健康週間	ごはん 初夏の彩りスープ 鶏肉の竜田揚げ まめまめサラダ ケーキ	701 kcal	誕生会	
4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	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 豚汁 魚と野菜のマヨチーズ焼き まわかめのきんぴら	705 kcal	
5日	水	麦ごはん えのきのみそ汁 厚巻きたまごウィンナー もやしと人参のきんぴら	521 kcal		ハヤシライス フライドポテト カラフルサラダ	765 kcal		
6日	木	麦ごはん 豆腐のみそ汁 いわしのトマト煮 ちくわと野菜の煮物	562 kcal	ごはん 親子煮 魚の塩焼き 酢の物	700 kcal			
7日	金	麦ごはん チンゲンサイのみそ汁 ミートハンバーグ れんこんの味噌マヨ炒め	600 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。 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。				
8日	土	ごはん ビーフンスープ いわしのおかか煮 ほうれん草ソテー	552 kcal					
10日	月	ごはん ビーフンスープ いわしのおかか煮 ほうれん草ソテー	552 kcal		セレクトメニューの紹介	チキンライス ポテトスープ 魚のムニエル 豆腐サラダ フルーツ白玉	704 kcal	養学校 振替休業日
11日	火	麦ごはん えのきのみそ汁 トマトオムレツ ベーコンと野菜の炒め物	581 kcal		ごはん みそだご汁 鶏肉の利休焼き いそ和え	701 kcal		
12日	水	麦ごはん 大根のみそ汁 照り焼きパティ レンコンきんぴら	540 kcal		ごはん 肉じゃが すりみメンチカツ 夏野菜と鶏肉の炒め	754 kcal		
13日	木	麦ごはん 油揚げのみそ汁 和風きんぴら包み焼き ピーマンのじゃこ炒め	562 kcal		ごはん 長ネギとつくねスープ みそ豚 春雨の酢の物	700 kcal		
14日	金	麦ごはん 肉団子スープ 魚のマヨネーズ焼き きのこソテー	515 kcal		ごはん 厚揚げの中華風煮 手作り春巻き もやしとさくらげの中華和え	773 kcal		
17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	543 kcal		ごはん クリームスープ セレクトメニュー グリルチキンのトマトソースがけ → 716 kcal グリルフィッシュのトマトソースがけ → 667 kcal 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) マーシャルビーンズ コンソメスープ チキンナゲット 野菜ソテー	540 kcal		ごはん 豆腐スープ 和風ハンバーグ 酢みそ和え	700 kcal		
19日	水	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 厚焼きたまご カレーソテー ヤクルト	546 kcal		豚肉と高菜の混ぜご飯 すまし汁 ししゃもフライ スパゲティサラダ	701 kcal	ふるさとくまさんデー	
20日	木	麦ごはん さといものみそ汁 いわし生妻煮 きゃべつとツナの炒め物	565 kcal	ごはん セルフおにぎり(少なめ) かき揚げ うどん カレーそば	725 kcal			
21日	金	麦ごはん わかめのみそ汁 豆腐ハンバーグ 煮なます	539 kcal	今月の旬の食材	ごはん 野菜スープ 魚のキャロット焼き ポテトサラダ	702 kcal		
24日	月	ごはん 切り干し大根のみそ汁 根菜肉詰め信田煮 菜焼き	597 kcal	・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	ごはん じゃがいもそばろ煮 魚の塩麹焼き ちりめんとなつツの和え物	700 kcal		
25日	火	麦ごはん ワタンスープ いかねぎ焼き レンコンの昆布煮	513 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 トマトのスープ煮 チキンカツ ジンジャーサラダ	858 kcal		
26日	水	麦ごはん 豆腐のみそ汁 干草焼き じゃがいものきんぴら	516 kcal					
27日	木	麦ごはん きゃべつのみそ汁 さんまの甘露煮 ひじきの炒り煮	559 kcal					
28日	金	麦ごはん 小松菜のみそ汁 いわしのおかか煮 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。