


2024.7月 舎食予定献立表

(盲学校・熊本聾学校)

日付	曜	朝食	エネルギー	夏休みの過ごし方	夕食	エネルギー	備考
1日	月	ごはん ビーフンスープ サバ生姜煮 チンゲンサイソテー	551 kcal	~こんなことに 気をつけよう~	ごはん ミートボール入り豆乳クリームスープ コロケ オニオンサラダ ケーキ	772 kcal	誕生会
2日	火	麦ごはん キャベツのみそ汁 大豆と豆腐のフライ もやしと人参のきんぴら	507 kcal	①早寝早起 きをしよう! 気温や湿度 が高くなると、体の機能が低下し、疲れやすくなったり、食欲が低下します。休み中も規則正しい生活を心がけましょう。 ②3食しっかり食べよう! 冷たい物や麺類ばかり食べていると夏バテの原因になります。旬の野菜を使った食事で、3食しっかりととりましょう。 ③こまめな水分補給をしよう! 砂糖がたっぷり入ったジュースよりも、ミネラルを多く含む麦茶などで水分を補給するようにしましょう。	ごはん 親子煮 魚の照り焼き 蒸しささみのマヨネーズ和え シュークリーム	771 kcal	
3日	水	麦ごはん えのきのみそ汁 厚焼たまご じゃべつとツナの炒め物	508 kcal		ごはん ★もずくスープ ゴーヤチャンプル 油みそ	711 kcal	
4日	木	麦ごはん チンゲン菜のみそ汁 ハンバーグ じゃこ炒め ヤクルト	521 kcal		セタカレー アジフライ 甘酢和え	868 kcal	セタメニュー
5日	金	麦ごはん わかめのみそ汁 いかネギ焼き じゃがいもの味噌マヨ炒め	573 kcal				
8日	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 照り焼きチキン きのこソテー	502 kcal		ごはん 担々風スープ 魚つみれの甘酢あんかけ 豚しゃぶサラダ ★フチチョコケーキ	701 kcal	
9日	火	麦ごはん 大根のみそ汁 根菜肉詰め信田 カレーソテー	572 kcal		ごはん 大豆の磯煮 ☆ちくわの磯辺揚げ ゴマネーズ和え	767 kcal	
10日	水	麦ごはん 肉団子スープ トマトオムレツ 野菜炒め	540 kcal		とうもろこしごはん そうめん汁 ★お好み焼き きのこ牛肉の炒め物	725 kcal	
11日	木	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 いわしのおかか煮 煮なます	532 kcal		ごはん じゃがいものそぼろ煮 ☆ささみのチーズ焼き 白和え	810 kcal	
12日	金	麦ごはん さといものみそ汁 魚のマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら	530 kcal				
16日	火	ごはん きのこのみそ汁 いわし梅煮 アスパラソテー	521 kcal		 *7月が旬の食材*	ごはん 八宝菜 油淋鶏 小松菜の和え物	719 kcal
17日	水	パン(メロン、ごま、穀物) りんごジャム 春雨スープ 厚巻きたまごウィンナー コーンバター炒め	507 kcal	・きゅうり ・オクラ ・とうもろこし ・パプリカ ・アユ ・スズキ など 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 かきたま汁 セレクトメニュー 魚の塩麹焼き → 711 kcal 鶏肉の塩麹焼き → 725 kcal 豚肉の塩だれ炒め ☆牛乳寒天	セレクト	
18日	木	麦ごはん 豆腐のみそ汁 チキンナゲット マヨマスタード炒め	541 kcal		たこめし すまし汁 夏野菜かきあげ 酢の物	755 kcal	ふるさとくまさんデー
19日	金	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 焼売 さつま揚げと野菜の煮物	572 kcal		<リクエストの舎食のお知らせ> 今月より「リクエスト舎食」を実施します!盲学校生が選んでくれたメニューには「★」を、熊本聾学校生が選んでくれたメニューには「☆」をつけてお知らせします。どんなメニューが選ばれたのかお楽しみに♪		

舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝14回、夕11回
※献立は変更される場合があります。