

2025年5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 | タ 食 | エネルギー | 備考 |
|-----|---|---|----------|--|---|------------------------|
| 1日 | 木 | 麦ごはん たけのこのみそ汁 厚焼きたまご カレーソテー | 529 kcal | * * * * *端午の節句(子どもの日)* * * * * | 麦ごはん けんちん汁 豚肉の塩麹焼き マヨマスター炒め ケーキ | 誕生日会 |
| 2日 | 金 | 麦ごはん じゃがいものみそ汁 いわしとお肉のハンバーグ レンコンの昆布煮 | 577 kcal | 5月5日（月）の端午の節句（たんごのせっく）は、主に男の子の健康や健やかな成長を願う日です。 | 704 kcal | |
| 7日 | 水 | 麦ごはん かぼちゃのみそ汁 いわしのトマト煮 きのこソテー | 572 kcal | 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り、健康によいと考えられています。また、「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がつぎからきていると言われています。 | 758 kcal | |
| 8日 | 木 | 麦ごはん えのきのみそ汁 和風きんぴら包み焼き 菜焼き | 592 kcal |  | 麦ごはん 中華風たまごスープ 餃子 豆々サラダ 抹茶蒸しパン | 702 kcal |
| 9日 | 金 | 麦ごはん さといものみそ汁 ハムステーキ 野菜ソテー | 631 kcal | | | |
| 12日 | 月 | 麦ごはん チングン菜のみそ汁 いわしの生姜煮 小松菜の煮ひだし | 593 kcal | | 麦ごはん 筑前煮 魚の翡翠焼き 切り干し大根の酢の物 | 719 kcal |
| 13日 | 火 | 麦ごはん ビーフンスープ いかねぎ焼き コーンバター炒め | 573 kcal | | ポークカレーライス オニオンリング 甘酢和え | 790 kcal |
| 14日 | 水 | 麦ごはん 厚揚げのみそ汁 チキンナゲット 煮なます | 571 kcal | | 麦ごはん オニオンスープ ハンバーグ 小松菜のマヨネーズ和え | 701 kcal |
| 15日 | 木 | 麦ごはん わかめのみそ汁 千草焼き 野菜炒め | 531 kcal | | 麦ごはん コロッケ だご汁 ひじき炒め | 733 kcal |
| 16日 | 金 | 麦ごはん もやしのみそ汁 照り焼きチキン じゃこ炒め | 567 kcal | ふるさとくまさんデー | | |
| 17日 | 土 | ごはん 豆腐のみそ汁 厚巻きたまごウインナー ひじきの炒り煮 | 603 kcal | | ふるさとくま（熊）さん（産） | 聾学校朝食実施（運動会） |
| 19日 | 月 | ごはん 豆腐のみそ汁 厚巻きたまごウインナー ひじきの炒り煮 | 603 kcal | デーは、毎月19日の食育の日にあわせ、熊本の地場産物を活用した料理や伝統的な郷土料理を実施しています。 | 南関揚げ丼 魚の天ぷら いそ和え | ふるさとくまさんデー 聾学校振替休業日 |
| 20日 | 火 | 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 | 559 kcal | 今月は南関町の特産品である南関あげを使った「南関あげ丼」の実施を予定しています。 | 麦ごはん きのこのスープ 豆腐グラタン 牛肉と野菜の炒め物 手作りリンゴゼリー | 783 kcal |
| 21日 | 水 | 麦ごはん ラビオリースープ 根菜肉詰め信田 ぎゃべつヒツナの炒め物 | 637 kcal | 「ふるさとくまさんデー」の日には、ぜひ熊本の食材や郷土の味を堪能してください。 | 麦ごはん トマトスープ 魚とレバーのナツツ和え スパゲティサラダ | 700 kcal |
| 22日 | 木 | 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 サバ味噌煮 レンコンきんぴら | 607 kcal | | 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 セレクトメニュー ささみのチーズ焼き 白身魚のチーズ焼き 白和え | 724 kcal |
| 23日 | 金 | 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 | 582 kcal | | 麦ごはん 白玉汁 鶏肉の照り焼き 酢みそ和え | 807 kcal |
| 26日 | 月 | 麦ごはん 油揚げのみそ汁 いわし梅煮 ほうれん草ソテー | 568 kcal |  | 麦ごはん 肉団子スープ 焼壳 じゃがいものきんぴら | 790 kcal |
| 27日 | 火 | 麦ごはん 肉団子スープ 焼壳 じゃがいものきんぴら | 640 kcal | | 麦ごはん 豆乳クリームスープ 魚のキャロット焼き ピーンズサラダ | 706 kcal |
| 28日 | 水 | パン（バター、メロン、ごま） 春雨スープ トマトオムレツ ベーコンと野菜のソテー | 537 kcal | | 麦ごはん 塩肉じゃが 魚のコマ香り揚げ 茎わかめのきんぴら | 700 kcal |
| 29日 | 木 | 麦ごはん 大根のみそ汁 照り焼きパティ ごぼうの甘辛煮 | 593 kcal | | 小松菜とわかめの混ぜごはん タイピーエン オムレツ きのこサラダ 黒ごまプリン | 762 kcal |
| 30日 | 金 | 麦ごはん きゃべつのみそ汁 魚のマヨネーズ焼き ちくわと野菜の煮物 | 526 kcal | | | 732 kcal |

舍食回数 盲学校・聾学校・・・朝20回、夕15回

※献立は変更される場合があります。

*** 5月旬の食材 ***

- アスパラガス
 - スナップえんどう
 - グリンピース
 - ごぼう
 - そらまめ
 - にら
 - メロン
 - ばんかん 等
- どんな食材が使われているか見つけてみて下さい。