

2025年 6月 舎食予定献立表 (盲学校・熊本蠶学校)

日付	曜	朝 食	エネルギー	タ 食	エネルギー	備 考	
2日	月	麦ごはん 春雨スープ さんまのみぞれ煮 コーンバター炒め	575 kcal	***** 歯と口の 健康週間 *****	チキンライス ポテトスープ 魚のムニエル 豆腐サラダ ケーキ	700 kcal	誕生会
3日	火	麦ごはん じゃがいものみぞ汁 大豆と豆腐のフライ ワインナーと野菜のソテー	574 kcal	6月4日～ 10日は「歯と 口の健康週 間」です。噛 みごたえの ある食材に は、茎わかめ やごぼう、き くらげなど 様々な食材 があります。	麦ごはん 豆乳スープ おろしハンバーグ 豚肉ときのこの塩だれ炒め	702 kcal	
4日	水	麦ごはん 玉ねぎのみぞ汁 厚巻きたまごウンナー もやしと人参の炒め物	546 kcal	麦ごはん 厚巻きたまごウンナー もやしと人参の炒め物	麦ごはん 厚巻きたまごウンナー もやしと人参の炒め物	768 kcal	
5日	木	麦ごはん 豆腐のみぞ汁 いわしのトマト煮 ちくわと野菜の煮物	594 kcal	6月4日～10 日には、噛み ごたえを意 識したメ ニューを加 えています。 自分たち の歯と口の 健康を守る ために、噛む ことを意識し ながら食べ てください。	麦ごはん 豚汁 魚と野菜のマヨチーズ焼き 茎わかめのきんぴら	700 kcal	
6日	金	麦ごはん チングンサイのみぞ汁 ミートハンバーグ れんこんの味噌マヨ炒め	633 kcal	セレクト メニュー	ごはん 親子煮 魚の塩焼き 酢の物	721 kcal	
9日	月	麦ごはん かぼちゃのみぞ汁 いわし梅煮 小松菜の煮びたし	571 kcal	麦ごはん 長ねぎとつくねスープ みぞ豚 豆腐サラダ	706 kcal		
10日	火	麦ごはん 厚巻きたまご カレーソテー	531 kcal	麦ごはん コーンポタージュ 魚のキャロット焼き きのこと野菜のソテー	708 kcal		
11日	水	麦ごはん 大根のみぞ汁 照り焼きハティ きんぴらごぼう	585 kcal	セルフおにぎり(少なめ) ちくわの磯辺揚げ うどん ツナマヨサラダ	715 kcal		
12日	木	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	554 kcal	今月のセ レクトメ ニューは、 「グリルチキ ンのトマト ソースかけ」、 「グリル フィッシュの トマトソース かけ」の2種	麦ごはん 八宝菜 油淋鶏 小松菜の和え物	701 kcal	盲学校 朝食実施 (熊蠶 公開デー)
13日	金	わかめご飯 油揚げのみぞ汁 和風きんぴら包み焼き じゃこ炒め	599 kcal	麦ごはん きゅうり さくらんぼ ひじきの炒り煮	702 kcal		
14	土	麦ごはん ピーフンスープ いわしのおかか煮 ほうれん草ソテー		麦ごはん 「グリル フィッシュの トマトソース かけ」の2種			
16日	月	麦ごはん ピーフンスープ いわしのおかか煮 ほうれん草ソテー	585 kcal	麦ごはん 八宝菜 油淋鶏 小松菜の和え物	701 kcal	盲学校 振替休業日	
17日	火	麦ごはん きゅうり さくらんぼ ひじきの炒り煮	592 kcal	麦ごはん 淡泊な味 わいの鶏肉 と、魚には白 身魚を使用	702 kcal		
18日	水	麦ごはん なすのみぞ汁 ベーコンエッグ じゃがいものきんぴら	583 kcal	ハヤシライス メンチカツ コールスローサラダ	755 kcal		
19日	木	パン（メロン、バター、穀物） マーシャルピーンズ コンソメスープ チキンナゲット 野菜ソテー	540 kcal	高菜めし みそだこ汁 しじらもフライ 切り干し大根の酢の物	740 kcal	ふるさと くまさん デー	
20日	金	麦ごはん えのきのみぞ汁 トマトオムレツ ベーコンと野菜の炒め物	613 kcal	麦ごはん えのきのみぞ汁 トマトオムレツ ベーコンと野菜の炒め物	740 kcal		
23日	月	麦ごはん 豆腐のみぞ汁 千草焼き レンコンの昆布煮	562 kcal	6月 旬の食材	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 魚の塩麹焼き ちりめんとナツツの和え物	702 kcal	
24日	火	麦ごはん 小松菜のみぞ汁 ソーセージステーキ じゃがいもの味噌マヨ炒め	691 kcal	6月 旬の食材	麦ごはん コロッケ みそけんちん汁 ひじき炒め	705 kcal	
25日	水	麦ごはん ワッフルスープ いかねぎ焼き ごぼうの甘辛煮	541 kcal	6月 旬の食材	ガーリックライス クリーミースープ セレクトメニュー グリルチキンのトマトソースかけ グリルフィッシュのトマトソースかけ トマト ハニーサラダ	733 kcal 640 kcal	セレクト
26日	木	麦ごはん わかめのみぞ汁 いわし生姜煮 じゃがいとの炒め物	628 kcal	6月 旬の食材	麦ごはん 中華風たまごスープ チャブチエ 蒸しささみときくらげの和え物 フルーツ杏仁	747 kcal	
27日	金	麦ごはん 大根のみぞ汁 照り焼きチキン 彩り野菜ソテー	593 kcal	6月 旬の食材	麦ごはん きのこのみぞ汁 根菜肉詰め信田煮 葉焼き 心ひかけ	715 kcal	
30日	月	麦ごはん きのこのみぞ汁 根菜肉詰め信田煮 葉焼き 心ひかけ	641 kcal	6月 旬の食材	麦ごはん 初夏野菜のボトフ ラビオリミートソース焼き マヨマスタード炒め		

舍食回数 盲学校・蠶学校・・・朝21回、タ17回
※献立は変更される場合があります。