

2025.7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 過ごし方で 気をつけ たいこと	夕 食	エネルギー	備 考	
1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	565 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。	麦ごはん 担々風スープ 魚の甘酢あんかけ ピーマンの昆布和え ケーキ	685 kcal	誕生会	
2日	水	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	583 kcal		夏野菜カレー スコッチエッグ トマトサラダ	790 kcal		
3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	559 kcal		麦ごはん そうめん汁 鶏肉の塩麹焼き 豚肉と茄子の塩だれ炒め	691 kcal		
4日	金	麦ごはん えのきのみそ汁 厚焼たまご きゃべつとツナの炒め物 のりの佃煮	552 kcal					
7日	月	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 照り焼きチキン きのこソテー	543 kcal		チャーハン セタラーメン ししゃもフライ もやしのナムル	728 kcal	セタ メニュー	
8日	火	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 たまごふりかけ	611 kcal	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 しましょう。	ごはん コーンスープ チーズハンバーグ 焼きマリネ	800 kcal		
9日	水	麦ごはん 大根のみそ汁 根菜肉詰め信田 カレーソテー ヨーグルト	638 kcal		ごはん 肉豆腐 魚ロッケ タコの酢みそ和え	765 kcal		
10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	574 kcal		麦ごはん トマトスープ 照り焼きボーク たまごサラダ セレクトメニュー チョコレートアイス風デザート ★ストロベリーアイス風デザート	840 kcal 836 kcal	セレクト	
11日	金	麦ごはん 肉団子スープ トマトオムレツ 野菜炒め	579 kcal					
14日	月	麦ごはん きのこのみそ汁 いわし梅煮 アスパラソテー	552 kcal			ごはん チリコンカン 魚のマヨチーズ焼き ジャーマンポテト	836 kcal	
15日	火	麦ごはん 小松菜のみそ汁 照り焼きパティ 菜焼き	595 kcal		とうもろこしごはん もずくスープ ゴーヤチャンプル サーターアングギー	703 kcal		
16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	510 kcal		*7月が 旬の食材*			
17日	木	麦ごはん さといものみそ汁 魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう	566 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	ごはん みそ豆乳スープ 鶏肉の竜田揚げ がんもどきとひじきの煮物	704 kcal	
18日	金	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 焼売 れんこんマヨマスタード炒め のりかつおふりかけ	623 kcal		どんな食材が使 われているか見 つけてみて下さ い。	麦ごはん 塩肉じゃが タンドリーチキン じゃこナッツサラダ 熊本県産トマトゼリー	762 kcal	ふるさと くまさん デー
						<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。								

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。