

2025.7月 倉食予定献立表

(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 スコッチャッピング 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 きゅ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	②3食しっかりと食べよう! 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食しっかりとりましょう。	チャーハン 七ラーメン ししゃもフライ もやしのナムル	728 kcal	七タメニュー
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		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	③こまめな水分補給をしよう! 砂糖がたっぷりのジュースよりも、ミネラルを多く含んだ麦茶などで水分を補給するようにしましょう。	麦ごはん トマトスープ 照り焼きポーク 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 ゴーヤチャンブル サーダーアンダギー	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 厚巻たまごウインナー コーンバター炒め	510 kcal	*7月が旬の食材*	ごはん みそ豆乳スープ 鶏肉の竜田揚げ がんもとひじきの煮物	704 kcal	
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 ・ズキなど	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
18日	金	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 焼壳 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。	<リクエストの倉食のお知らせ> 今月より「リクエスト倉食」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♪		

倉食回数　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。