

6月 舎食予定献立表

2025. 6月 熊本県立松橋支援学校

日	曜	朝 食	エネルギー	昼食	夕 食	エネルギー	備考
1	日						
2	月				ドライカレー（目玉焼きトッピング） 肉団子スープ スナップエンドウのサラダ りんごゼリー 659kcal		
3	火	麦ごはん みそ汁（しめじ・わか、・玉ねぎ） いわしおかか煮 煮なます	543kcal		麦ごはん けんちん汁 鶏肉のごま風味焼き ゆかり和え 人参きんぴら 604kcal		
4	水	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ・たまねぎ） 信田煮 高菜漬けのじゃこ炒め	583kcal		わかめごはん きのこ椀 手作り千草焼き 牛肉と糸こんの煮物 ちりめんサラダ 648kcal		
5	木	麦ごはん みそ汁（えのき・なす・油あげ） いかねぎ焼き じゃがいもの金平	540kcal		麦ごはん すまし汁 魚の磯辺揚げ 卵の花いり ひじきサラダ 582kcal		
6	金	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ・油あげ） しらすのたまご寄せ キャベツとツナの炒め物	555kcal				
7	土						
8	日						
9	月				麦ごはん 五目スープ カレー麻婆豆腐 きびなごのからあげ もやしのごま酢和え 658kcal		
10	火	麦ごはん みそ汁（豆腐・なめこ・油揚げ） 和風きんぴら包み ひじきの炒り煮	563kcal		麦ごはん 鶏ごぼうスープ 魚の照り焼き キャベツの梅ツナ和え 切り干し大根の煮 621kcal		
11	水	麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ・油揚げ） オムレツ しめじソテー	595kcal		麦ごはん 豆腐のすまし汁 レバーとポテトのスタミナ和え 筍の土佐煮 大根の甘酢和え 607kcal		
12	木	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ・玉ねぎ） 照り焼きチキンパティ 野菜のソテー	558kcal		豚丼 チンゲンサイのスープ いかと野菜の炒め物 わかめとオクラの和え 613kcal		
13	金	麦ごはん みそ汁（キャベツ・わかめ・玉ねぎ） いわしのトマト煮 きんぴらごぼう	563kcal				
14	土						
15	日						

舎食回数 朝8回、夕8回

※献立は変更される場合があります。

日	曜	朝 食	エネルギー	昼食	夕 食	エネルギー	備考
16	月				きのこピラフ ポテトポタージュ ミートローフ 人参グラッセ 野菜のレモン和え お祝いケーキ 827kcal		誕生会
17	火	麦ごはん みそ汁（厚揚げ・しめじ・ねぎ） 厚焼き卵 手作りひじきふりかけ 520kcal		・とうもろこし ・アスパラ ・いんげん ・えだまめ ・スナップエンドウ ・さくらんぼ ・びわ ・メロン	中華丼 中華スープ 焼きぎょうざ 野菜の中華和え 626kcal		
18	水	麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ・油揚げ） ワインナーのケチャップ炒め ジャコピーマ 544kcal			麦ごはん のっつい汁 鯖の味噌煮 こんにゃくのおかか和え わかめサラダ 693kcal		
19	木	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ・豆腐） ピカタ 野菜のカレーソテー スティック納豆 524kcal			麦ごはん 白菜スープ とり天 バンサンスー なすの味噌炒め 676kcal		
20	金	麦ごはん みそ汁（大根・わかめ・油あげ） いわしの生姜煮 小松菜の煮びたし 597kcal					
21	土			など			
22	日						
23	月			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 たぬき汁 ごぼうのメンチカツ かぼちゃの含め煮 ジャコ和え 636kcal		
24	火	麦ごはん みそ汁（豆腐・なめこ・油あげ） 千草焼き 人参きんぴら 538kcal			麦ごはん きのこスープ チキングラタン ツナサラダ 小松菜とジャコのソテー 635kcal		
25	水	麦ごはん みそ汁（なす・高野豆腐・油あげ） チキンナゲット ブロックリーのソテー 530kcal			麦ごはん すまし汁 魚の南蛮漬け キャベツの卵とじ きゅうりのピリッとづけ 603kcal		
26	木	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ・玉ねぎ） ふっくら寄せ 切り干し大根の煮物 528kcal			五目チャーハン ふわふわスープ ホイコーロー ナムル 大芋 698kcal		
27	金	麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ・油あげ） さばの塩焼き こんにゃくの炒り煮 563kcal					
28	土						
29	日						
30	月				ビビンバ（肉炒め・野菜あえ） 節そうめん汁 コーンサラダ ピーマンソテー 662kcal		

舍食回数 朝8回、夕9回

※献立は変更される場合があります。

* 6月が旬の食材 *

- ・とうもろこし
- ・アスパラ
- ・いんげん
- ・えだまめ
- ・スナップエンドウ
- ・さくらんぼ
- ・びわ
- ・メロン

など

どんな食材が使われている
か見つけてみて下さい♪