




# 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			 <p>6月4日はむし歯 予防デー！！</p> <p>6月4日は、「むし(64)歯 予防デー」といって、みんな の口の中にある歯のことを 考える日です。</p> <p>もし、歯がなかったら、お いしいごちそうもお菓子も食 べられません。食べること が出来ないと、栄養を体内 に取り入れることができず、 体が弱ってしまいます。虫 歯にならないようにするた めには、歯磨きが大切です。 食後は、感染症予防に注意 しながら忘れずに歯磨きを しましょうね。</p> 			
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 きのこと椀 手作り干草焼き 牛肉と糸こんにの煮物 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物 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		<b>* 6月が旬の食材 *</b> ・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♪  	きのこピラフ ポテトポタージュ ミートローフ 人參グラッセ 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		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） ウインナーのケチャップ炒め じゃこピーマ 544kcal		麦ごはん のっぺい汁 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				
22	日				
23	月			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 じゃこ和え 636kcal	
24	火	麦ごはん みそ汁（豆腐・なめこ・油あげ） 干草焼き 人參きんぴら 538kcal		麦ごはん きのことスープ チキングラタン ツナサラダ 小松菜とじゃこのソテー 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 ブロッコリーのソテー 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 大学芋 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	

舎食回数 朝8回、夕9回

※献立は変更される場合があります。