

## 7月 舎食献立表

2025. 7月 熊本県立松橋支援学校

	曜	朝 食	エネルギー	昼 食	夕 食	エネルギー	備考
1	火	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ・ねぎ） いかねぎ焼き 人参きんぴら	501kcal	<b>もうすぐ夏休み！</b> ～こんなことに気をつけましょう～  <b>①早寝早起きをしよう！</b> 気温や湿度が高くからだの機能が低下し、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。  <b>②三食しっかり食べよう！</b> 冷たい物や麺類などばかり食べていると夏バテの原因になります。旬の夏野菜たっぷりの食事をとりましょう。  <b>③水分補給をこまめにしよう！</b> 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や牛乳などで水分を補給するようにしましょう。  ※①～③を守って、1学期を元気に乗り切りましょう。	麦ごはん 卵スープ 魚の竜田揚げ きゅうりの中華和え なすと豚肉の炒め物	650kcal	
2	水	麦ごはん みそ汁（豆腐・なめこ・あげ） 千草焼き 手づくりひじきふりかけ	489kcal		麦ごはん すまし汁 ゴーヤチャンプルー 信田煮 酢味噌和え	660kcal	
3	木	麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ・あげ） いわしの梅煮 きんぴらごぼう	531kcal		麦ごはん 中華スープ 家常豆腐 もやしのナムル 手づくりみかんゼリー	656kcal	
4	金	麦ごはん みそ汁（キャベツ・わかめ・玉ねぎ） ウインナーのケチャップ炒め きのことソテー	480kcal				
5	土						
6	日						
7	月						
8	火	麦ごはん みそ汁（厚揚げ・しめじ・ねぎ） しらすの玉子寄せ 煮なます	470kcal		麦ごはん みそ汁 焼き肉 野菜炒め オクラとトマトのおかか和え	632kcal	
9	水	麦ごはん みそ汁（大根・えのき・ねぎ） 鶏の照り焼きチキンパティ 野菜ソテー	511kcal		麦ごはん コーンとわかめのスープ 魚のホイル焼き 大豆の磯煮 大根の甘酢和え	625kcal	
10	木	麦ごはん みそ汁（なす・高野豆腐・あげ） 和風きんぴら包み焼き 卵の花炒り煮	539kcal		麦ごはん レタスとトマトのスープ チンジャオロース きびなごの唐揚げ パンサンズー	604kcal	
11	金	麦ごはん みそ汁（しめじ・わかめ・玉ねぎ） さばの塩焼き 小松菜の煮びたし	588kcal		ソースカツ丼（麦ごはん カツ キャベツ） 赤だし もやしのごま酢和え	669kcal	
12	土						
13	日						
14	月				きのこピラフ チンゲン菜のスープ ハンバーグ ブロッコリーのソテー ケーキ	642kcal	誕生会
15	火	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ・ねぎ） いわしの生姜煮 竹輪と野菜の煮物	538kcal		麦ごはん 春雨汁 太刀魚のピリ辛ソースがけ かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのカリカリ昆布あえ	671kcal	

舎食回数 朝9回、夕9回

※献立は変更される場合があります。

	曜	朝 食 エネルギー	昼食	夕 食 エネルギー	備考
16	水	麦ごはん みそ汁（豆腐・キャベツ・いんげん） パンプキンオムレツ 大根とツナの炒め物 539kcal	<b>* 7月が旬の食材 *</b> ・オクラ ・かぼちゃ ・なす ・きゅうり ・トマト ・ピーマン ・ずいか  など	麦ごはん オニオンスープ ラビオリのミートソース焼き きのこソテー ハムサラダ 635kcal	
17	木	麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ・あげ） 若鶏のピカタ 小松菜とじゃこのソテー 502kcal		カレーライス（ごはん ポークカレー） すまし汁 ツナサラダ ムース 678kcal	終業式
18	金	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ・ねぎ） チキンナゲット 野菜カレーソテー 納豆 524kcal			
			どんな食材が使われている か見つけてみて下さい♪		
					
					

舎食回数 朝3回、夕2回

※献立は変更される場合があります。