





5月 舎食予定献立表

2026. 5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 | 金 | 麦ごはん みそ汁 (厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ) ほうれん草オムレツ きのことソテー | 501kcal |  <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> 5月5日は端午の節句 (こどもの日)です。 </div> <p>端午の節句 (たんごのせっく) は主に「こどもの日」としてこどもの健康や健やかな成長を願う日です。この端午の節句には、「ちまき」や「柏餅」を食べる習慣があります。</p> <p>「ちまき」は、ちまきを包む笹の葉に、殺菌作用があることで健康によいと考えられていたことから、「柏餅」は、柏の葉が新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという「縁起かつぎ」からきているようです。</p> | <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">今年度は、舎生のみなさんの「リクエスト給食」を1年かけて実施していこうと思います。毎月、何かあるかお楽しみに！！</p> </div>  | | | | |
| 2 | 土 | | | | | | | | |
| 3 | 日 | 憲法記念日 | | | | | | | |
| 4 | 月 | みどりの日 |  | | | | | | |
| 5 | 火 | こどもの日 | | | | | | | |
| 6 | 水 | 振替休日 | | | | | | | |
| 7 | 木 | | | | | | 麦ごはん 春雨汁 肉じゃが 小さいわし梅の香揚げ 海藻サラダ | 549kcal | |
| 8 | 金 | 麦ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ・玉ねぎ) チキンナゲット ウィナーと野菜のソテー | 530kcal | | | | | | |
| 9 | 土 | | | | | | | | |
| 10 | 日 | | | | | |  | | |
| 11 | 月 | 振替休業日 (わくわくフェスティバルのため) | | | | | | | |
| 12 | 火 | | | | | 鮭コーンライス 野菜スープ ハンバーグ コールスローサラダ お楽しみケーキ | | 640kcal | 誕生会 |
| 13 | 水 | 麦ごはん みそ汁 (豆腐・なめこ・あげ) いかねぎ焼き 金平ごぼう | 498kcal | | | | 麦ごはん みそけんちん汁 豚肉の中華焼き 若竹煮 大根の甘酢和え | 633kcal | |
| 14 | 木 | 麦ごはん みそ汁 (えのき・わかめ・あげ) 千草焼き 小松菜とじゃこのソテー 納豆 | 510kcal | | | | 麦ごはん かきたま汁 魚のマヨチーズ焼き 切り干し大根の煮物 きゅうりの昆布あえ | 646kcal | |
| 15 | 金 | 麦ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ・玉ねぎ) 照り焼きチキンパティ ほうれん草のソテー | 514Kcal | | | | ひじき混ぜごはん たぬき汁 チキン南蛮 ごまじゃこサラダ | 665kcal | リクエスト |

舎食回数 朝5回、夕5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 | 土 | 麦ごはん すまし汁(しめじ・わかめ・なす) いわしおかか煮 ひじき炒り煮 | 504kcal | <p>* 5月が旬の食材 *</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスパラガス ・スナップえんどう ・グリーンピース ・たけのこ ・そらまめ ・にら ・メロン ・ばんかん など    | | | ポッチャ大会 | |
| 17 | 日 | | | | | | | |
| 18 | 月 | | | | | 麦ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 バンサンスー なす味噌炒め | 627kcal | |
| 19 | 火 | 麦ごはん みそ汁(だいこん・えのき・あげ) しらす玉子寄せ じゃがいもの金平 ヨーグルト | 492kcal | | | 麦ごはん チンゲン菜スープ かぼちゃのそぼろ煮 オクラおかか和え 五目きんぴら | 567Kcal | |
| 20 | 水 | 麦ごはん みそ汁(なす・キャベツ・あげ) 鯖の塩焼き 菜焼き | 529kcal | | | 麦ごはん 節そうめん汁 ピーマンの肉詰め リクエスト 野菜のごま酢あえ てんぷらの煮物 | 707Kcal | |
| 21 | 木 | 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ・豆腐) 若鶏のピカタ ブロッコリーのソテー | 498kcal | | | 麦ごはん さつま汁 鮭のホイル焼き 小松菜のじゃこ炒め ひじきサラダ | 633Kcal | |
| 22 | 金 | 麦ごはん みそ汁(厚揚げ・しめじ・ねぎ) 和風きんぴら包み焼き 煮なます | 501kcal | | | | | |
| 23 | 土 | | | | | | | |
| 24 | 日 | | | | | | | |
| 25 | 月 | | | | | 麦ごはん わかめスープ 揚げしゅうまい 牛肉とピーマンの炒め物 バンバンシー | 558kcal | |
| 26 | 火 | 麦ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ・玉ねぎ) ミートボールのケチャップ炒め 竹輪と野菜の煮 | 512kcal | | | 麦ごはん えのきすまし汁 さばのソース煮 筑前煮 もやしのごま酢和え | 588kcal | |
| 27 | 水 | 麦ごはん みそ汁(キャベツ・わかめ・玉ねぎ) 信田煮 人参きんぴら | 527kcal | | | ポークカレー 肉団子スープ ブロッコリーの和え物 りんごゼリー | 681kcal | |
| 28 | 木 | 麦ごはん みそ汁(えのき・わかめ・あげ) 厚焼き卵 キャベツのツナの炒め物 | 520kcal | | | 麦ごはん あおさ汁 白身魚と野菜の揚げ煮 にら玉 じゃこ和え | 646kcal | |
| 29 | 金 | 麦ごはん みそ汁(豆腐・なめこ・あげ) 厚焼き玉子 切り干し大根の煮物 | 512kcal | | | | | |
| 30 | 土 | | | | | | | |
| 31 | 日 | | | | | | | |

舎食回数 朝9回、夕8回

※献立は変更される場合があります。