





## 6月 舎食予定献立表

2026. 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	月				ドライカレー ラビオリスープ スナップエンドウのサラダ ムース	661kcal		
2	火	麦ごはん みそ汁 (しめじ・わかめ・なす) 信田煮 ジャがいもの金平	531kcal	<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>	麦ごはん 鶏ごぼうスープ 赤魚の照り焼き 大根マヨサラダ ひじきの炒り煮	633kcal		
3	水	麦ごはん みそ汁 (かぼちゃ・わかめ・あげ) いらすの玉子寄せ 切り干し大根の煮物	488kcal		豚丼 チンゲン菜のスープ いかと野菜の炒め物 わかめのオクラの和え物	579kcal		
4	木	麦ごはん 豆腐たっぷりみそ汁 (豆腐・なめこ・あげ) チキンナゲット プロッコリーソテー	477kcal		麦ごはん 白菜スープ とり天 バンサンスー なすのみそ炒め	641kcal		
5	金	麦ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ・玉ねぎ) いわしのおかか煮 煮なます	508kcal			<p>かむことを意識して 食べよう！</p>		
6	土	リクエスト						
7	日							
8	月					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	584kcal	
9	火	麦ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ・玉ねぎ) 和風きんぴら包み焼き 手作りひじきふりかけ	461kcal			中華丼 中華スープ 焼きぎょうざ ナムル	609kcal	
10	水	麦ごはん みそ汁 (大根・わかめ・あげ) トマトオムレツ ジャこピーマン	491kcal			麦ごはん すまし汁 手作り干草焼き 牛肉と糸コンの煮物 梅肉和え	603kcal	
11	木	麦ごはん みそ汁 (えのき・わかめ・油揚げ) ふっくら寄せ 小松菜の煮びたし	509kcal			麦ごはん のっぺい汁 さばの味噌煮 てんぷらの煮物 ちりめんサラダ	689kcal	
12	金	麦ごはん みそ汁 (厚揚げ・しめじ・ねぎ) いわしかぼすレモン煮 金平ごぼう	521kcal					
13	土							
14	日							
15	月						オムライス コンソメスープ 豚肉のピカタ 野菜レモン和え お楽しみケーキ (チーズケーキ)	693kcal

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。

日	曜	朝食 エネルギー	昼食	夕食 エネルギー	備考
16	火	麦ごはん みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・あげ) 干草焼き こんにゃくの炒り煮 482kcal	<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♪  	麦ごはん だんご汁 魚の磯辺揚げ ブロッコリーの和え物 卵の花炒り 663kcal	
17	水	麦ごはん みそ汁 (豆腐・なめこ・あげ) ウインナーのケチャップ炒め しめじソテー 542kcal		麦ごはん 呉汁 かぼちゃの煮物 わかめサラダ チンゲン菜とじゃこソテー 627kcal	
18	木	麦ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ・油揚げ) 鮭の塩焼き 野菜ソテー 455kcal		ビビンパ (白ごはん・肉炒め・ナムル・錦糸卵) 節そうめん汁 ピーマンの炒め物 574kcal	
19	金	麦ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ・玉ねぎ) いわしとお肉のハンバーグ 人参きんぴら 542kcal			
20	土				
21	日				
22	月				
23	火	麦ごはん みそ汁 (しめじ・わかめ・なす) いわし梅煮 菜焼き 492kcal		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 669kcal	
24	水	麦ごはん みそ汁 (厚揚げ・えのき・ねぎ) 厚焼き玉子 キャベツとツナの炒め物 534kcal		麦ごはん たぬき汁 水田ごぼうのメンチカツ 切り干し大根の煮物 じゃこ和え 569kcal	
25	木	麦ごはん みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・豆腐) 鶏の照焼チキンパティ 煮なます 535kcal		タコライス (白ごはん・タコライス具・キャベツ) 肉団子スープ ヨーグルト 597kcal	
26	金	麦ごはん みそ汁 (なす・えのき・あげ) いかねぎ焼き 高菜のじゃこ炒め 465kcal	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 568kcal	リクエスト	
27	土				
28	日				
29	月				
30	火	麦ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ・玉ねぎ) パンプキンオムレツ もやしとベーコンのソテー 461kcal	麦ごはん ワンタンスープ レバーとポテトのスタミナ和え たけのこの土佐煮 大根の甘酢和え 625kcal		
				麦ごはん きのことスープ 魚のキャロット焼き ツナと野菜の和え物 じゃこ炒め 納豆 589kcal	

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。