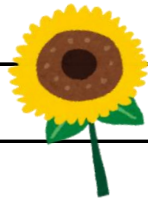


7月 舎食献立表

2026. 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	水	麦ごはん みそ汁（だいこん・えのき・ねぎ） パンプキンオムレツ ブロッコリーソテー	500kcal	もうすぐ夏休み！ ～こんなことに気をつけましょう～ ①早寝早起きをしよう！ 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。 ②三食しっかり食べよう！ 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。 ③水分補給をこまめにしよう！ 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。	ポークカレー（白ご飯・カレールウ） オニオンスープ ツナサラダ アセロラゼリー	616kcal	
2	木	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ・ねぎ） いわしの梅煮 じゃこピーマン	502kcal		麦ごはん じゃがいものみそ汁 焼き肉 野菜炒め 春雨の酢の物	643kcal	
3	金	麦ごはん みそ汁（しめじ・なす・ねぎ） いかねぎ焼き 切干大根の煮物	499kcal				
4	土						
5	日						
6	月						
7	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 大根とツナの炒め物	527kcal		麦ごはん すまし汁 魚のかばやき 大豆の磯煮 じゃこ和え	589kcal	
8	水	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ・豆腐） 若鶏のピカタ しめじソテー	658kcal		ソースカツ丼（麦ごはん カツ キャベツ） 赤だし オクラのおろしあえ	663kcal	
9	木	麦ごはん みそ汁（はくさい・わかめ・ねぎ） 厚焼き卵 竹輪と野菜の煮物	486kcal		麦ごはん レタスと卵のスープ なすと豚肉の炒め物 きゅうり昆布和え ヨーグルト	614kcal	
10	金	麦ごはん みそ汁（しめじ・わかめ・ねぎ） 塩サバ 小松菜の煮浸し	569kcal		麦ごはん 春雨汁 ゴーヤチャンプルー 信田煮 酢味噌和え	672kcal	
11	土						
12	日						
13	月				ロールパン きのことスープ チキングラタン 人参サラダ ブロッコリーソテー お祝いケーキ	687kcal	誕生会
14	火	麦ごはん みそ汁（厚揚げ・えのき・ねぎ） ミートボールのケチャップ炒め きのことソテー	477kcal		麦ごはん コーンとわかめのスープ カレー麻婆豆腐 いわしの梅香揚げ キャベツのごま酢和え	584kcal	
15	水	麦ごはん みそ汁（豆腐・なめこ・ねぎ） チキンナゲット 野菜ソテー	470kcal		麦ごはん すまし汁 魚の竜田揚げ かぼちゃの含め煮 するめの酢の物	619kcal	



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。

