

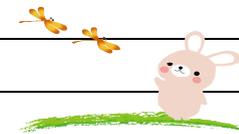
令和3年10月 舎食予定献立表

2021, 10 (盲学校・熊本聾学校)

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(カボ・厚揚げ・しめじ) サバのごま味噌煮 ちくわと野菜の煮もの	533kcal	<p>今月は『運動と食事』について考えてみましょう。</p> <p>*****</p> <p>みなさんのような成長期に運動することはとてもよいことですが、せつかく運動してもしっかりと栄養をとらなければ意味がありません。下の①～③をバランスよくとるようにしましょう。</p> <p>①体をつくるタンパク質 肉や魚、卵、豆、乳製品など</p> <p>②エネルギー源になる炭水化物 ごはんやパン、麺類、芋類</p> <p>③体のスイッチを押すビタミン、ミネラル、食物繊維 野菜やきのこ、海藻類、くだものなど</p> <p>しっかり食べて運動しましょう♪</p>				
2 土							
3 日							
4 月	ごはん みそ汁(ホウレンソウ・豆腐・えのき) 千草焼 野菜のごま和え	474kcal				ハヤシライス チキンときのこの香味焼き コーンサラダ ケーキ 898kcal	誕生会
5 火	麦ごはん みそ汁(じゃが・油揚げ・たま) シュウマイ ウィンナーと野菜のソテー	545kcal				栗ごはん 魚のネギ味噌タレかけ 即席漬け 豆腐のすまし汁 750kcal	
6 水	麦ごはん 肉団子スープ 魚のマヨネーズ焼き 小松菜炒め	452kcal				子ぎつねごはん ちくわの磯部揚げ ぶどうゼリー 海苔とほうれん草のおひたし ニろたま汁 854kcal	鬼滅の刃 献立
7 木	麦ごはん みそ汁(もやし・豆腐・インゲン) ハンバーグ 一食ケチャップ カレーソテー	543kcal				にんじんとツナの混ぜごはん 鮭のホイル焼き 梅肉和え 白玉汁 792kcal	目の愛護デー 献立
8 金	麦ごはん みそ汁(大根・油揚げ・しめじ) チキンの味噌ダレ もやしとにんじんの金平	453kcal					
9 土							
10 日							
11 月	ごはん えび団子スープ パンキンアンサンブルエッグ チンゲンサイソテー	507kcal				セルフおにぎり(明太マヨ)(少なめ) 鶏肉の照り焼き 丸天うどん れんこんサラダ 820kcal	
12 火	麦ごはん みそ汁(切干大根・油揚げ・キャベツ) いわしのおかか煮 菜焼き	469kcal				ごはん 豚肉のマーマレード焼き さつまいものシチュー りんごサラダ 808kcal	
13 水	麦ごはん みそ汁(小松菜・じゃが・豆腐) さんまの蒲焼き こんにゃくとレンコンの炒り煮	502kcal				きのこのカレーライス ポークチャップ 大根サラダ 牛乳寒天 939kcal	
14 木	麦ごはん みそ汁(もやし・油揚げ・インゲン) 一食ソース キャベツのミンチカツ ほうれん草ソテー	454kcal				ごはん サバの生姜煮 酢の物 いちよう葉汁 771kcal	

舎食回数 盲学校・熊本聾学校・・・朝10回、夕8回

※献立は変更される場合があります。

15 金	麦ごはん 肉団子スープ ウィンナー もやしソテー	483kcal	<p>*10月が旬の食材*</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サンマ ・鮭 ・かぼちゃ ・さといも ・にんじん ・しいたけ ・さつまいも ・柿 <p>どんな食材が使われているか見つけてみてください♪</p> <p>今月のセレクト献立</p> <p>A 魚のエスカ ベーシュ</p> <p>B 鶏肉のエスカ ベーシュ</p> <p>どちらを選びますか?</p> <p>21日(木)実施</p> 				
16 土							
17 日							
18 月	ごはん みそ汁(ホウレンソウ・油揚げ・しめじ) いわしのトマト煮 ごまごぼうサラダ	536kcal				ビーフストロガノフ・パセリライス添え オリヴィエサラダ ウハー 931kcal	世界の味めぐり
19 火	麦ごはん 春雨スープ ミートオムレツ ベーコンと野菜のソテー	448kcal				貝飯 魚のみぞれダレ 大根の酢の物 呉汁 717kcal	ふるさとくまさんデー
20 水	麦ごはん みそ汁(たま・里芋・豆腐) カツオの生姜煮 切干大根の含め煮	546kcal				ごはん サンマの四川風味 小松菜入り塩マーボー豆腐 もやしの中華和え 797kcal	
21 木	麦ごはん みそ汁(じゃが・油揚げ・たま) タレ焼き団子 ひじき煮	504kcal				ごはん カリカリバーコンサラダ かぼちゃのクリームスープ 魚のエスカバーシュ(854kcal) 鶏肉のエスカバーシュ(860kcal)	セレクト
22 金	パン(ミニ食パン、コーンブレッド、クリームパン) ジャム ラビオリスープ チキンナゲット 野菜ソテー	459kcal					
23 土							
24 日							
25 月	ごはん 野菜スープ 照り焼きチキン ポテトサラダ	553kcal				ごはん 魚とレバーの揚げがらめ 柿なます すまし汁 大学芋 721kcal	
26 火	麦ごはん みそ汁(カボ・油揚げ・ワカメ) さばのゆず味噌煮 じゃがいものきんぴら	548kcal				たけのこののっけ飯 魚のかば焼き 小松菜の和えもの 豚汁 719kcal	
27 水	麦ごはん みそ汁(キャベ・油揚げ・えのき) 信田煮 煮物	484kcal				小エビとしらすのちらし寿司 魚の二色揚げ ごま和え するが汁 わらびもち 765kcal	日本全国味めぐり
28 木	麦ごはん みそ汁(サツマイモ・厚揚げ・しめじ) ミートエッグロール きのごソテー	460kcal				ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ ベーコンスープ ハロウィンプリン 807kcal	ハロウィン 献立
29 金	麦ごはん みそ汁(里芋・豆腐・たま) いわしのカボスレモン煮 小松菜の煮びたし	502kcal					

舎食回数 盲学校・熊本聾学校・・・朝11回、夕9回

※献立は変更される場合があります。