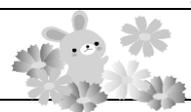
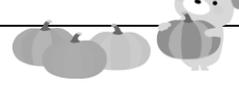


10月 舎食予定献立表

(盲学校・熊本聾学校)

日付	曜	朝 食	エネルギー		夕 食	エネルギー	備 考
3日	月	ごはん みそ汁(切り干し、豆腐、わかめ) レンコン入りつくね 小松菜の煮びたし	571 kcal	今月は『運動と食事』について考えてみましょう。	こきつねごはん 白玉汁 とり天 きゅうりの酢の物 ケーキ	898 kcal	誕生会
4日	火	麦ごはん やさいスープ 魚のマヨネーズ焼き きのこソテー	537 kcal	***** 「スポーツの秋」と言われるように秋はスポーツを行うのに適した気候です。運動することは、とてもよいことですが、運動をするためには、まず体の基礎となる栄養をとらなければなりません。下記の①～③をバランスよくとるよう心がけてください。	ごはん 八宝菜 ポークロールカツ 中華和え	722 kcal	
5日	水	麦ごはん みそ汁(じゃがいも、たまねぎ、油揚げ) ミートハンバーグ もやしと人参のきんぴら	500 kcal		ごはん じゃがいものそばろ煮 魚の照り焼き にんじんサラダ	763 kcal	
6日	木	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ、小松菜、豆腐) ささみチーズフライ ちくわと野菜の煮物	525 kcal		ごはん 肉団子入り春雨スープ きのこ牛肉の炒め物 マヨネーズサラダ 牛乳寒天のブルーベリーソースかけ	718 kcal	目の愛護デー献立
7日	金	麦ごはん みそ汁(じゃが、しめじ、油揚げ) トマトオムレツ ウィンナーともやしのソテー	551 kcal				
8日	土	ごはん みそ汁(切り干し、豆腐、わかめ) レンコン入りつくね 小松菜の煮びたし	571 kcal	①体をつくるタンパク質 肉や魚、卵、豆、乳製品など	※8日(土)の朝食は、聾学校のみ実施予定です。 献立は代休日3日(月)と同様の献立となっております。		聾のみ朝食実施
11日	火	ごはん ビーフンスープ シューマイ チンゲンサイソテー	517 kcal	②エネルギー源になる炭水化物 ごはんやパン、麺類、芋類など	チキンライス やさいスープ 魚のムニエル フレンチサラダ 揚げパン	800 kcal	
12日	水	麦ごはん みそ汁(里芋、えのき、豆腐) いわし梅煮 煮なます	507 kcal	③体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維 野菜やきのこ、海藻類、くだものなど	ごはん 豚汁 おろしハンバーグ かぼちゃサラダ	750 kcal	
13日	木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも、小松菜、しめじ) 干草焼き ごぼうの甘辛煮	521 kcal	しっかり食べて、運動しましょう♪	ごはん 親子煮 魚ロック きゃべつひじき和え セレクト (いちごタルトorチョコタルト)	878 kcal	セレクト
14日	金	麦ごはん みそ汁(小松菜、人参、油揚げ) ウィンナー ベーコンともやしのソテー	626 kcal	10月10日は「目の愛護デー」			
17日	月	ごはん 肉団子スープ ベーコンエッグ ごぼうサラダ	641 kcal	目の粘膜を保護する「カロテン」や目の疲れを防ぐ「アスタキサンチン」など、目に良いとされる栄養素はたくさんあります。	わかめご飯 たまごスープ 五目焼きそば ヒーンズサラダ フルーツ杏仁	731 kcal	
18日	火	麦ごはん みそ汁(切り干し、豆腐、わかめ) 和風きんぴら包み焼き きゃべつとツナの炒め物	558 kcal	今月は、目の愛護デーにちなんで、アスタキサンチンを豊富に含むブルーベリーを使用した「牛乳寒天のブルーベリーソースかけ」を10月6日(木)に実施する予定です。	ごはん 豚じゃがキムチ シューマイ ほうれん草のナムル	726 kcal	
19日	水	麦ごはん みそ汁(きゃべつ、厚揚げ、なめこ) いわしとお肉のハンバーグ ベーコンと野菜のソテー	511 kcal		五目栗ごはん お吸い物 とり肉の香草パン粉焼き たこの酢の物	713 kcal	ふるさとくまさんデー
20日	木	麦ごはん みそ汁(里芋、人参、豆腐) 大豆と豆腐のフライ カレーソテー	573 kcal		ごはん いかと里芋の煮物 白身魚の和風あんかけ 手作りポテトチップス	712 kcal	
21日	金	パン(バター、メロン、ごま) マーマレードジャム きのこウィンナーのスープ ハムステーキ コーンバター炒め	504 kcal	*10月が旬の食材*			
24日	月	麦ごはん みそ汁(わかめ、豆腐、小松菜) 厚巻きたまごウィンナー ひじきの炒り煮	532 kcal	・サンマ ・鮭 ・かぼちゃ ・にんじん ・しいたけ ・さつまいも ・柿 など	小松菜ごはん(少なめ) かき揚げうどん するめ和え メロンロールケーキ	711 kcal	
25日	火	麦ごはん 春雨スープ さんまの甘露煮 れんこんの味噌マヨ炒め	542 kcal	今月はどんな食材が献立に使われているのか、ぜひ見つけてみてください♪	きびなごカレー 豆腐サラダ	983 kcal	
26日	水	麦ごはん みそ汁(もやし、厚揚げ、キャベツ) 根菜肉詰め信田煮 ピーマンのじゃこ炒め のりの佃煮	501 kcal		ごはん かきたま汁 魚のみそマヨオイル焼き 五目あえ さつまいも蒸しパン	765 kcal	
27日	木	麦ごはん みそ汁(大根、たまねぎ、わかめ) さばごまみそ煮 菜焼き	538 kcal		ごはん 家常豆腐 餃子 ハンサンスー	892 kcal	
28日	金	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ、人参、たまねぎ) 照り焼きチキン 彩り野菜ソテー	569 kcal				
31日	月	ごはん みそ汁(里芋、えのき、油揚げ) 厚焼き卵 切り干し大根煮	556 kcal		オムライス かぼちゃのポタージュ 魚ピカタ コロコロサラダ	775 kcal	ハロウィン献立

舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝20回、夕16回  
※献立は変更される場合があります。