

11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	
1日	水	麦ごはん 豆腐のみそ汁 トマトオムレツ じゃがいものきんぴら	536 kcal	風邪に負けない身体をつくらう！ ***** ごはん 冬瓜とたまごのスープ みそ豚 切り干し大根の炒め煮 ケーキ	757 kcal	誕生日会	
2日	木	麦ごはん 根菜みそ汁 いわしとお肉のハンバーグ 煮なます ジョア（ストロベリー）	557 kcal	日中は暖かいものの、朝夕は少しずつ冷え込んできました。油断すると体調をくずして風邪をひきやすくなります。疲れがたまらないように夜はしっかり休み、食事をとって風邪に負けない身体をつけましょう！			
6日	月	ごはん 切り干し大根のみそ汁 さんま生姜煮 小松菜の煮びたし	541 kcal	ごはん 救給ポターージュ（非常食） グリルチキン トマトソースかけ ほうれん草とベーコンのソテー 手作りリンゴゼリー	703 kcal		
7日	火	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 ベーコンエッグ カレーソテー ヤクルト	568 kcal	ごはん 肉じゃが 魚の塩焼き 白和え	753 kcal		
8日	水	麦ごはん コンソメスープ チキンナゲット きゃべつとツナの炒め物	558 kcal	ごはん 豚汁 鶏肉とレバーのナッツがらめ 小松菜としらすの和え物	727 kcal	いい歯の日	
9日	木	麦ごはん きゃべつのみそ汁 大豆と豆腐のフライ ベーコンと野菜のソテー	566 kcal	オムライス（少なめ） きのことベーコンのクリームスパゲッティ 魚のムニエル ハムと野菜のマリネ	745 kcal		
10日	金	麦ごはん 大根のみそ汁 和風きんぴら包み焼き ごぼうの甘辛煮	568 kcal				
13日	月	ごはん さといものみそ汁 厚焼き卵 アスパラソテー	556 kcal	ごはん タイビーエン 餃子 きのこの中華和え	700 kcal		
14日	火	麦ごはん えのきのみそ汁 ささみチーズフライ もやしと人参のきんぴら	555 kcal	11月8日は「いい歯の日」 11月8日は「いい(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで「いい歯の日」とされています。歯を大切にすることは、食べ物を噛んだり、すりつぶすことができるだけでなく、食べ物がよくかめることで、消化吸収を助け、全身に栄養を行き渡らせることができます。 11月8日は、アーモンドや小松菜、しらすなど噛みごたえのある食材を使い作ります。しっかりとよく噛んで食べてください。	ごはん ポトフ タンドリーフィッシュ カラフルサラダ 手作りマドレーヌ	800 kcal	
15日	水	麦ごはん じゃがいものみそ汁 根菜肉詰め信田 ヒーマンのじゃこ炒め	557 kcal	ごはん いちょう汁 魚ロック ひじき炒め	700 kcal		
16日	木	麦ごはん 春雨スープ いわしかぼすレモン煮 ウィンナーと野菜のソテー	543 kcal	セレクトメニュー 塩豚丼 ⇒ 702 kcal 豚キムチ丼 ⇒ 701 kcal みそ豆乳スープ 五色和え	セレクト		
17日	金	麦ごはん チンゲンサイのみそ汁 ソーセージステーキ れんこんの味噌マヨ炒め	683 kcal				
20日	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 照り焼きチキン 小松菜の煮びたし	539 kcal	ごはん つぼん汁 ★からあげ（盲学校リクエスト） マヨネーズ和え	703 kcal	ふるさとくまさんデー	
21日	火	★セルフチーズバーガー（盲学校リクエスト） ラビオリスープ きのこソテー ヨーグルト	513 kcal	ごはん ミネストローネ 白身魚の香草パン粉焼き フレンチサラダ ★ココア揚げパン（聾学校リクエスト）	771 kcal		
22日	水	麦ごはん きのこのみそ汁 さんまみぞれ煮 レンコンきんぴら	559 kcal	ごはん おでん 魚のもみじ焼き いそ和え	700 kcal		
24日	金	ごはん ビーフンスープ 干草焼き チンゲンサイソテー	545 kcal	*11月が旬の食材*			
27日	月	ごはん 小松菜のみそ汁 いわしトマト煮 レンコンの昆布煮	551 kcal	・だいこん ・さといも ・さつまいも ・にんじん ・しいたけ ・れんこん ・かぶ ・りんご ・みかん など	ハヤシライス メンチカツ ジンジャーサラダ	825 kcal	
28日	火	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 クリスマスチキン ちくわと野菜の煮物	541 kcal	今月はどう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！	ごはん かぼちゃ団子汁 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐サラダ	701 kcal	
29日	水	麦ごはん さつまいものみそ汁 魚のマヨネーズ焼き コーンバター炒め	603 kcal	ごはん 酢豚 中華風たまごスープ パンパンジー フルーツ杏仁風プリン	701 kcal		
30日	木	麦ごはん 平麺スープ ひじき焼売 豚キムチ炒め	595 kcal		ごはん 切り干し大根のみそ汁 魚のゴマからし揚げ ツナマヨサラダ	714 kcal	

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。