

2023年12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	金	麦ごはん 豆腐みそ汁 根菜肉詰め信田煮 カレーソテー	557 kcal	楽しく元気に 冬休み♪			
4日	月	ごはん 切り干し大根のみそ汁 ベーコンエッグ ほうれん草ソテー ジョア（ブレン）	590 kcal		12月に入り寒さも本格的になってきました。年末年始には、クリスマスやお正月など楽しいイベントがいっぱいあるかと思えます。普段とは違う生活を行う時は、生活リズムが乱れがちです。『冬休みに気をつけたいポイント』をおさえ、楽しく元気に冬休みを過ごしましょう！ ♡とります。 お菓子やジュースのとりすぎ注意！ ゆっくりよくかんで食べましょう やさいをたっぷり目覚めて、おいしい朝ごはん みんな風の子 元気な子	ごはん わかめのスープ チーズタッカルビ ほうれん草のナムル ケーキ	793 kcal
5日	火	麦ごはん えのきのみそ汁 レンコン入りつくね 筑前煮	522 kcal		ソースかつ丼 ピリ辛もやしスープ ポテトサラダ	900 kcal	
6日	水	麦ごはん ビーフンスープ クリスピーチキン コーンバター炒め	521 kcal		ごはん 親子煮 魚のマヨマスタード焼き 牛肉とごぼうの金平	801 kcal	
7日	木	麦ごはん 大根のみそ汁 大豆と豆腐のフライ ひじきの炒り煮	554 kcal		ごはん 白菜の豆乳クリームスープ ★から揚げ（聾学校リクエスト） 温野菜サラダ	734 kcal	
8日	金	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 和風さんびら包み焼き ベーコンと野菜のソテー	566 kcal				
11日	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 いわし梅煮 きのこ炒め	519 kcal		ごはん すき焼き風煮物 ★魚ロッケ（盲学校リクエスト） 酢みそ和え	773 kcal	
12日	火	★ホットケーキ（盲学校リクエスト） クリームゴールド 肉団子スープ トマトオムレツ 野菜ソテー	563 kcal		ごはん 豆腐チゲ チャプチェ 小松菜の和え物 ★スノーボール（盲学校リクエスト）	828 kcal	
13日	水	麦ごはん 油揚げのみそ汁 いわしのトマト煮 煮なます のりの佃煮	539 kcal		わかめご飯 みそおでん 冬瓜餅 ゴマネーズ和え	764 kcal	
14日	木	麦ごはん やさいスープ チキンナゲット れんこんの味噌マヨ炒め	595 kcal		ごはん 豚汁 魚のおろしソースがけ ⇒ 鶏肉のおろしソースがけ ⇒ ごぼうチップサラダ	776 kcal 782 kcal	セレクト
15日	金	麦ごはん 根菜みそ汁 厚巻卵ウインナー もやしと人参のさんびら ヤクルト	548 kcal				
18日	月	ごはん 春雨スープ ハンバーグ チンゲンサイソテー	533 kcal	*12月が旬の食材*	★カレーライス（聾学校リクエスト） さつまいもの天ぷら 甘酢和え	836 kcal	
19日	火	麦ごはん 豆腐のみそ汁 厚焼きたまご ごぼうの甘辛煮 ヨーグルト	519 kcal	・大根 ・さといも ・人参 ・白菜 ・かぶ ・ねぎ ・ゆず ・みかん など	高菜めし みそ田楽 だご汁 切り干し大根の酢の物	754 kcal	ふるさとくまさんデー
20日	水	麦ごはん きゃべつのみそ汁 いわしのおかか煮 菜焼き	571 kcal	どんな食材が使われているか見つけてみて下さいね♪	ごはん ポトフ フライドチキン コールスローサラダ クリスマスケーキ	856 kcal	
21日	木	麦ごはん じゃがいものみそ汁 いかねぎ焼き じゃこ炒め	530 kcal		ごはん 鶏だんご鍋 魚の塩麹焼き ゆず風味の春雨サラダ かぼちゃのミルク煮	730 kcal	
22日	金	麦ごはん ラビオリスープ 照り焼きチキン ウインナーと野菜の炒め物	576 kcal				

舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝16回、夕12回
※献立は変更される場合があります。