

2024年9月 舎食予定献立表

(盲学校・熊本盲学校)

日付	曜	朝食	エネルギー	備 考	夕食	エネルギー	備 考
2日	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 いわしのトマト煮 小松菜の煮びたし	555 kcal	夏休みが 終わりの、2学 期が始まりま した。まだま だ暑いので、 朝から食欲 がでない人 もいるかもし れませんが、 朝食は1日に かかすこと のできない大 切な食事で す。朝食を食 べることで、 3つのスイッ チ	☆ チャーハン じゃがいも入り中華スープ 手作り香巻き 焼豚とさくらげの和え物 ケーキ	716 kcal	誕生会
3日	火	麦ごはん じゃがいものみそ汁 厚焼き卵焼き ちくわと野菜の煮物	520 kcal	・脳のスイッチ ・体のスイッチ	ごはん 肉豆腐 魚の照り焼き 酢みそ和え	703 kcal	
4日	水	麦ごはん さといものみそ汁 いかネギ焼き 野菜ソテー ヤクルト	545 kcal	・おなかのスイ ッチ	ごはん ごま豆乳スープ ★ からあげ 荳わかめのきんぴら	703 kcal	
5日	木	麦ごはん きゅうのみそ汁 キャベツ入り平つくね きのこソテー	532 kcal	ことができま す。朝食時間 よりも30分前 には起床して、 ゆっくりよく 噛んで食べ ましょう。	ごはん きのこ鶏ひき肉のスープ 白身魚うまコトソース エッグサラダ	768 kcal	
6日	金	麦ごはん 平麺スープ クリスピーチキン マヨマスタード炒め	579 kcal				
9日	月	ごはん 肉団子ときのこのスープ さばごま味噌煮 アスパラソテー	582 kcal		ごはん(少なめ) ★ ペペロンチーノ風スパゲッティ ささみのチーズ焼き コールスローサラダ	787 kcal	
10日	火	麦ごはん えのきのみそ汁 干草焼き ごぼうの甘辛煮	501 kcal		ごはん みそけんちん汁 青じそ風味の魚の南蛮漬け 小松菜のお浸し 手作りドーナツ	786 kcal	
11日	水	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 大豆と豆腐のフライ もやしと人参のきんぴら	525 kcal		ごはん クリームスープ 鶏肉のさっぱり煮 ★ 牛肉と春雨の炒め物	715 kcal	
12日	木	麦ごはん 根菜のみそ汁 いわしとお肉のハンバーグ 煮なます ヨーグルト	511 kcal		ごはん 肉じゃが 焼き魚 酢の物	753 kcal	
13日	金	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 チキンナゲット カレーソテー	523 kcal				
17日	火	ごはん ほうれん草のみそ汁 いわしおかが煮 レンコンの昆布煮	539 kcal	十五夜 ～9月17日～ 十五夜と は、1年で最 も美しいとさ れている「中 秋の名月」を 鑑賞しながら、 収穫などに 感謝をする 行事です。 平安貴族 が中国の風 雅な観月を 取り入れ、の ちに庶民に 広がると、秋 の収穫物を 供えて実りに 感謝をする 行事となりま した。	お月見丼 白玉汁 大豆とプロッコリーのサラダ	781 kcal	十五夜 メニュー
18日	水	パン(メロン、バター、コーン) 黒豆きなこクリーム コンソメスープ トマトオムレツ ベーコンと野菜のソテー	571 kcal		ごはん 担々風スープ ☆ 焼き肉風炒め ナムル フルーツ杏仁プリン	731 kcal	
19日	木	麦ごはん 油揚げのみそ汁 和風きんぴら包み焼き きゅうとツナの炒め物	591 kcal		ごはん みそだご汁 アジフライ(おろしソース付き) 蛇腹大根の煮物	822 kcal	ふるさと くまさん デー
20日	金	麦ごはん 大根のみそ汁 照り焼きチキン 菜焼き	539 kcal				
24日	火	ごはん 切り干し大根のみそ汁 いわし梅煮 ウィンナーと野菜のソテー	520 kcal		ごはん そうめん汁 ★ とんかつ ゴーヤとツナのサラダ 手作りぶどうゼリー	861 kcal	
25日	水	麦ごはん ワタンスープ 魚のマヨネーズ焼き ★ コーンバター炒め ショア(マスカット味)	544 kcal		☆ カレーライス スコッチエッグ 海藻サラダ	791 kcal	
26日	木	麦ごはん わかめのみそ汁 根菜肉詰め信田煮 筑前煮	559 kcal		ごはん 親子煮 セレクトメニュー 魚の天ぷら とり肉の天ぷら じゃがいもの味噌マヨ炒め	⇒ 846kcal ⇒ 874kcal	セレクト
27日	金	麦ごはん なすのみそ汁 ベーコンエッグ じゃがいものきんぴら	538 kcal				
30日	月	ごはん 豆腐のみそ汁 さばの生姜煮 青菜の煮浸し	544 kcal	収穫や実 りに感謝し つ、皆で美味 しくいただき ましょう!	ごはん フイヤベース タンドリーチキン ひよこ豆のカラフルサラダ	701 kcal	

舎食回数：盲学校・聾学校・・・朝19回、夕15回  
※献立は変更される場合があります。

リクエスト舎食

★盲学校  
★熊本盲学校