

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 ・脳のスイ ッチ ・体のスイ ッチ ・おなかの スイッチ が入り、元 気に活動す ることがで きます。朝食 時間も30分 前には起床 して、ゆっ くりよく 噛んで食べ ましょう。	☆ 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		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		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		ごはん きのこ鶏ひき肉のスープ 白身魚トビゴットソース 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 いわしおかか煮 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		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