

		2024年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	
1日	火	ごはん えのきのみそ汁 厚焼き卵 アスパラソテー ふりかけ	540 kcal	***** 『運動と食事』 について考えよう！	★オムライス やさいスープ 魚のハーブ焼き コールスローサラダ ケーキ	703 kcal	誕生会
2日	水	麦ごはん 豆腐のみそ汁 ハンバーグ じゃがいものみそマヨ炒め	550 kcal	*****	ごはん 八宝菜 ポークロールカツ パンサンスー	806 kcal	
3日	木	麦ごはん きのこベーコンのスープ いわし梅煮 ほうれん草炒め ヤクルト	539 kcal	秋は「スポーツの秋」と言われるように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、しかし運動をするためには、まず体の基盤となる「栄養」をとなければなりません。	ごはん 具だくさんみそ汁 チーズハンバーグ かぼちゃサラダ	789 kcal	
4日	金	麦ごはん じゃがいものみそ汁 さばごまみそ煮 煮なます	553 kcal	下記の①～③をバランスよくとるよう心がけ、運動と食事を意識してすごしてください。			
7日	月	ごはん 油揚げのみそ汁 いわしおかか煮 ほうれん草炒め	543 kcal		ごはん 担々風スープ レバー酢鶏 ビーンズサラダ	708 kcal	
8日	火	麦ごはん 肉団子スープ いかなぎ焼き きゃべつとツナの炒め物	566 kcal	①体をつくるタンパク質 肉や魚、卵、豆、乳製品など	ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 ひじきマヨネーズ和え	830 kcal	
9日	水	麦ごはん さといものみそ汁 鶏肉の照り焼きパティ じゃがいものきんぴら	583 kcal	②エネルギー源になる炭水化物 ごはんやパン、種類、芋類など	ごはん かぼちゃ団子汁 魚のホイル焼き 室わかめのきんぴら ☆抹茶蒸しパン	728 kcal	
10日	木	麦ごはん わかめのみそ汁 トマトオムレツ ウィンナーともやしのソテー	559 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 ★ミネストローネ 魚のキャロット焼き みかんサラダ ブルーベリーパウンドケーキ	742 kcal	
11日	金	麦ごはん ごぼうのみそ汁 チキンナゲット 菜焼き	570 kcal	*****			
15日	火	ごはん 切り干し大根のみそ汁 いわし甘露煮 小松菜の煮びたし	527 kcal	10月16日は 「世界食糧デー」	★カツカレー 大豆とブロッコリーのサラダ	958 kcal	
16日	水	麦ごはん ポテトスープ ソーセージステーキ ひじきの炒り煮	634 kcal	1945年10月16日に国連食糧農業機関（FAO）が創設されたことが由来で、1981年に国連が「世界食糧デー」を制定しました。	ごはん いちよう汁 干草焼き 春雨とひき肉の炒め物 チョコがけボンデーナツ	708 kcal	
17日	木	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 根菜肉詰め信田 きんぴらごぼう	564 kcal	世界の人人が協力し、世界中で起きている栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことが目的とされています。飢餓問題を解決する取組の1つには「食料廃棄、ロスを減らす」があります。食品ロスを放置し、必要以上の食料を輸入することは、輸出国の資源枯渇につながり、生産国での飢餓が増えてしまう原因となります。	ごはん 豚汁 山海揚げ かすよせ	799 kcal	ふるさとくまさんデー
18日	金	麦ごはん 大根のみそ汁 大豆と豆腐のフライ ちくわと野菜の煮物	558 kcal	買ひ物の前に家にある食材を確認する、使い切れる分だけ買う等、まずは自分たちに出来る事から取り組み、世界の食糧について考えましょう！			
21日	月	ごはん 春雨スープ クリスピーチキン コーンバター炒め	574 kcal	*****	ごはん 豚じゃがキムチ 人参焼売 ほうれん草のナムル	735 kcal	
22日	火	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 いわしのトマト煮 もやしと人参のきんぴら	532 kcal		ごはん とり天うどん きのこ牛肉の炒め物	882 kcal	
23日	水	麦ごはん なすのみそ汁 さば生姜煮 きのこソテー りんごヨーグルト	549 kcal		ごはん みそ豆乳スープ 魚の塩焼き 切り干し大根とひじきの和え物	700 kcal	
24日	木	ホットケーキ ブルーベリー&マーガリンジャム ラビオリスープ ミートエッグロール 野菜ソテー	507 kcal		ごはん 親子煮 白身魚の和風あんかけ セレクトメニュー ジャガイモチップス ⇒ さつまいもチップス ⇒	727 kcal 768 kcal	セレクト
25日	金	麦ごはん 人参のみそ汁 和風きんぴら包み焼き ピーマンのじゃこ炒め	527 kcal	*****			
28日	月	ごはん 小松菜のみそ汁 干草焼き 根菜昆布煮	557 kcal	*10月が旬の食材*	ごはん さつまいも入りクリームスープ 豚肉のりんごソース焼き たまごサラダ	731 kcal	
29日	火	麦ごはん ビーフンスープ 魚のマヨネーズ焼き カレーソテー	540 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	栗ごはん すこもり汁 魚のもみじ焼き 甘酢和え	727 kcal	
30日	水	麦ごはん 根菜みそ汁 照り焼きチキン 彩り野菜ソテー ヨーグルト	562 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♪	ごはん 鶏ごぼう汁 魚の塩麹焼き キムチ炒め 手作りアップルパイ	719 kcal	
31日	木	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 肥後焼売 チンゲンサイソテー	589 kcal		ごはん かぼちゃのポタージュ ささみのチーズ焼き じゃこナッツサラダ	709 kcal	
舎食回数 盲学校・熊本聾学校・・・朝22回、夕18回 ※献立は変更される場合があります。				<リクエスト舎食> ★：盲学校リクエスト ☆：熊本聾学校リクエスト			