

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	タ 食	エネルギー	備 考
1日	金	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	535 kcal			
5日	火	ごはん 切り干し大根のみそ汁 さば生姜煮 小松菜の煮びたし	535 kcal	ごはん ミネストローネ チキンカツ フレンチサラダ	810 kcal	盲学校 振替休業日
6日	水	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 ベーコンエッグ カレーソテー	522 kcal	ごはん 豆乳クリームスープ グリルフィッシュ トマトソースかけ ほうれん草とベーコンのソテー ケーキ	715 kcal	誕生会
7日	木	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	566 kcal	ごはん 大豆の磯煮 ★ さばの塩焼き カミカミ白和え	754 kcal	いい歯の日
8日	金	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	565 kcal			
9日	土	ごはん 切り干し大根のみそ汁 さば生姜煮 小松菜の煮びたし	535 kcal			盲学校 朝食実施 (体育祭)
11日	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 照り焼きチキン アスパラソテー	524 kcal	ごはん 中華風たまごスープ 油淋鶏 豚肉のケチャップ炒め	718 kcal	
12日	火	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 ヤクルト	529 kcal	ごはん 豚汁 魚と野菜のマヨチーズ焼き しらすの和え物	701 kcal	
13日	水	麦ごはん じゃがいものみそ汁 根菜肉詰め信田 じゃこ炒め	557 kcal	ごはん チリコンカン タンドリーフィッシュ カラフルサラダ	806 kcal	
14日	木	麦ごはん えのきのみそ汁 千草焼き もやしと人参のきんぴら	501 kcal	セレクトメニュー 塩豚丼 ⇒ 牛丼 ⇒ みそだご汁 五色和え	711 kcal 735 kcal	セレクト
15日	金	麦ごはん 春雨スープ いわし梅煮 ウィンナーと野菜のソテー	543 kcal			
18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	542 kcal	ハヤシライス メンチカツ ジンジャーサラダ	834 kcal	
19日	火	麦ごはん きのこのみそ汁 さばコマ味噌煮 きんぴらごぼう	565 kcal	ごはん ★ タイビーエン 餃子 中華和え	711 kcal	ふるさと くまさんデー
20日	水	パン(メロン、コーン、穀物) マーシャルピーンズ ラビオリスープ 厚巻き卵ウィンナー きのこソテー	598 kcal	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 手作りぶどうゼリー	724 kcal	
21日	木	麦ごはん 大根のみそ汁 和風きんぴら包み焼き ごぼうの甘草煮	557 kcal	ごはん いちよう汁 魚ロック ひじき炒め	711 kcal	
22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 じゃがいもの味噌マヨ炒め	651 kcal			
25日	月	ごはん ビーフンスープ 厚焼きたまご チンゲンサイソテー	534 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	717 kcal	
26日	火	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 人参焼売 さつま揚げと野菜の煮物	536 kcal	ごはん 冬瓜と鶏肉のスープ みそ豚 切り干し大根の炒め煮 ★ 揚げパン	898 kcal	
27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	オムライス(少なめ) きのこ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	752 kcal	
28日	木	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 クリスピーチキン ひじきの炒り煮	534 kcal	ごはん おでん 千草焼き じゃがいもの味噌炒め	732 kcal	
29日	金	麦ごはん わかめのみそ汁 いかネギ焼き 菜焼き	546 kcal			

風邪に負けない身体を
つくろう！

日中は暖かいものの、
朝や夜は少しずつ冷え
込んできました。油断
すると体調をくずして
風邪をひいてしまいま
す。
翌日に疲れが残らな
いよう夜はしっかり休
み、食事をバランス良
くとして、風邪に負け
ない身体をつくりま
しょう！



11月8日は
「いい歯の日」

11月8日は「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。
前日の11月7日は、
大豆やひじきなど噛み
ごたえのある食材を
使った「大豆の磯煮」
やきゃべつや小松菜な
どの野菜を使った「カ
ミカミ白和え」作りま
す。どの献立も噛みご
たえのあるメニューと
なっています。しっか
りよく噛んで食べてく
ださい。



11月の旬の食材

- ・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

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
下さい♪

舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝20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>

★:盲学校リクエスト
☆:熊本聾学校リクエスト