



2025年9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	月	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 いわしのトマト煮 小松菜の煮びたし	534 kcal	 朝食は1日にかかすことのできない大切な食事です。	ごはん ミネストローネ 魚とポテトのチーズ焼き ひよこ豆のカラフルサラダ ケーキ	710 kcal	誕生会	
2日	火	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	531 kcal		麦ごはん ★麻婆豆腐 人参焼売 切干大根の中華サラダ	702 kcal		
3日	水	麦ごはん きゃべつのみそ汁 レンコン入り平つくね きのこソテー	492 kcal		☆カレーライス スコッチエッグ 人参とささみのハニーサラダ	750 kcal		
4日	木	麦ごはん ワンタンスープ 魚のマヨネーズ焼き コーンバター炒め	456 kcal		ごはん 豚汁 さばの竜田揚げ ゴマネーズ和え	775 kcal		
5日	金	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	514 kcal					
8日	月	麦ごはん 肉団子ときのこのスープ さばこま味噌煮 小松菜のソテー	557 kcal	 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 肉じゃが 魚の天玉揚げ 豆腐サラダ	684 kcal		
9日	火	麦ごはん 南関あげのみそ汁 トマトオムレツ 鶏肉とブロッコリー炒め	513 kcal		ゆかりご飯 親子煮 お好み焼き 切り干し大根の酢の物	707 kcal		
10日	水	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 チキンナゲット カレーソテー	510 kcal		麦ごはん こま豆乳スープ からあげ 小松菜のおかか和え みたらし団子	700 kcal		
11日	木	麦ごはん 平糰スープ ハムステーキ マヨマスタード炒め	520 kcal		ごはん 大豆の磯煮 魚の塩麹焼き 野菜の昆布和え	652 kcal		
12日	金	麦ごはん えのきのみそ汁 干草焼き 豆苗のたくあん炒め ジョア（マスカット）	512 kcal					
16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	519 kcal	「ぶりめし」は、宇城市三角町戸馳地区の郷土料理で、肉の代わりに豆腐を使った混ぜご飯です。絞り豆腐を油で炒めているときの音が「ぶりん、ぶりん」と聞こえることからついた名前だそうです。 また、人参団子汁の「白玉粉」は宇城市小川町の特産品の一つです。小川町は近くに米どころ八代平野を控え、地下水が豊富に湧出し、白玉粉の製造に最適な条件がそろっていたため、白玉粉づくりが急速に普及しました。 ぜひ、宇城の味を楽しんでください♪	麦ごはん みそたぬき汁 青じそ風味の魚の南蛮漬け 茎わかめのきんぴら レモンダイスゼリー	705 kcal		
17日	水	パン（メロン、バター、コーン） ミルククリーム コンソメスープ ほうれんそうオムレツ ベーコンと野菜のソテー	608 kcal		ごはん やさいスープ バーベキューポーク たまごサラダ	700 kcal		
18日	木	麦ごはん 油揚げのみそ汁 チーズインハンバーグ キャベツとツナの炒め物	568 kcal		ぶりん飯 人参団子汁 鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根とひじきの和え物	706 kcal	ふるさとくまさんデー in宇城	
19日	金	麦ごはん 大根のみそ汁 照り焼きチキン 菜焼き	518 kcal					
22日	火	麦ごはん 油揚げのみそ汁 いわしおかか煮 ほうれん草炒め	496 kcal		麦ごはん フイヤベース チキンカツ 大豆とツナのサラダ	753 kcal		
24日	水	麦ごはん わかめのみそ汁 根菜肉詰め信田煮 筑前煮	519 kcal		麦ごはん かぼちゃと厚揚げの煮物 松風焼き きゅうりとわかめの酢の物	762 kcal		
25日	木	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 ヨーグルト	469 kcal		豚たま丼 〈セレクトメニュー〉 ○魚の天ぷら → 741kcal ○とり肉の天ぷら → 767kcal 春雨の酢の物 冷やしぜんざい		セレクト	
26日	金	麦ごはん ビーフンスープ いわしの生姜煮 ピーマンのみそ炒め	555 kcal					
29日	月	麦ごはん 小松菜のみそ汁 和風きんぴら包み焼き アスパラソテー	533 kcal		麦ごはん 鶏ひき肉のシンジャースープ 白身魚ラビゴットソース かぼちゃサラダ	701 kcal		
30日	火	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	525 kcal		麦ごはん 中華五目スープ かにたま 蒸しささみのマヨネーズ和え 手作りドーナツ	748 kcal		
舎食回数：盲学校・聾学校・・・朝20回、夕16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 ☆熊本聾学校	