

2025年10月 舎食予定献立表				盲学校・熊本蠶学校		
日付	曜	朝 食	エネルギー	タ 食	エネルギー	備 考
1日	水	麦ごはん えのきのみぞ汁 厚焼き卵 アスパラソティー ひりかけ	531 kcal	★★★★★★★★★★ 『運動と食事』について考えよう！	★オムライス ボトル 魚のムニエル コールスローサラダ ケーキ	誕生会
2日	木	麦ごはん 豆腐のみぞ汁 ハンバーグ じゃがいものみぞマヨ炒め	544 kcal	★★★★★★★★★★	麦ごはん 八宝菜 ポークロールカツ ハンサンヌー	
3日	金	麦ごはん きのことベーコンのスープ いわし梅煮 ベーコンと野菜のソテー ヤクルト	620 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のですが、しかし運動をするためには、まず体の基盤となる「栄養」をとらなければなりません。	ごはん 鶏ごぼう汁 魚の塩麹焼き 大豆とチキンのサラダ せんざい	
6日	月	麦ごはん 油揚げのみぞ汁 いわしおかか煮 ほうれん草炒め	537 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。	麦ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 ひじきマヨネーズ和え	十五夜メニュー
7日	火	麦ごはん わかめのみぞ汁 トマトオムレツ ウィンナーともやしのソテー	556 kcal		ごはん 担々風スープ レバー酢鶏 ビーンズサラダ	
8日	水	麦ごはん じゃがいものみぞ汁 さばごまみぞ煮 煮なます	547 kcal	①体をつくるタンパク質 肉や魚、卵、豆、乳製品など	麦ごはん いちょう汁 魚のチャロット焼き 春雨とひき肉の炒め物 ブルーベリーケーキ	
9日	木	麦ごはん 肉団子スープ いかネギ焼き きゃべつとツナの炒め物	557 kcal	②エネルギー源になる炭水化物 ごはんやパン、麺類、芋類など		
10日	金	麦ごはん ごぼうのみぞ汁 チキンナゲット 菜焼き	545 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	麦ごはん 豚じゃがキムチ 人参焼壳 ほうれん草のナムル	
14日	火	麦ごはん かぼちゃのみぞ汁 いわし甘露煮 小松菜の煮びたし	530 kcal	～十五夜（中秋の名月）～	ごはん ミニストローネ ポークピカタ 鶏肉ときのこの塩だれ炒め	
15日	水	麦ごはん さといものみぞ汁 鶏肉の照り焼きパティ じゃがいものきんぴら	584 kcal	10月6日は十五夜です。この日に昇る月は、一年でもっとも美しく見えることから「中秋の名月」と呼ばれるようになりました。	麦ごはん 豚汁 山海揚げ かすよせ	
16日	木	☆ホットケーキ ブルーベリー＆マーガリンジャム ラビオリースープ 厚巻卵ウインナー [＊] 野菜ソテー	554 kcal	もともと貴族の宴が現在のお月見のルーツだとと言われています。江戸時代に入り、庶民の間で無事に稻を収穫できた喜びを分かち合い、感謝する日として広まったそうです。	ごはん みそ豆乳スープ ★とり肉の香草焼き 切り干し大根とひじきの和え物 ★シュークリーム	ふるさとくまさんデー
17日	金	麦ごはん キャベツのみぞ汁 和風きんぴら包み焼き ビーマンのじゃこ炒め	518 kcal	十五夜のお供えものとして一般的なものは、月見団子、ススキ、そして里芋、栗、ぶどう等の秋の収穫物です。	☆カツカレー 大豆とブロッコリーのサラダ	
20日	月	麦ごはん 春雨スープ ミートエッグロール コーンバター炒め	541 kcal	10月6日は白玉団子を加えたぜんざいを予定しています。	ごはん さつまち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	
21日	火	麦ごはん キャベツとえのきのみぞ汁 メバルの塩麹焼き れんこんマヨマスタード炒め	501 kcal	近年、自然災害や猛暑により稻の収穫にも影響がでていると聞きます。	ごはん 親子煮 白身魚の和風あんかけ セレクトメニュー ボーテチップス さつまいもチップス	セレクト
22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	619 kcal	収穫の喜びを分かち合い、感謝の気持ちをもって是非食べてください。	秋香ごはん すごもり汁 魚のもみじ焼き キャベツのひじき和え 牛乳寒天	
23日	木	麦ごはん ワンタンスープ いわしのトマト煮 チングンサイソティー のりの佃煮	545 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	麦ごはん かぼちゃ団子汁 鮭のちゃんちゃん焼き まめまめサラダ ☆抹茶蒸しパン	
24日	金	麦ごはん 玉ねぎのみぞ汁 根菜肉詰め信田 きんぴらごぼう	541 kcal		ごはん ヨーフォーポタージュ ささみのチーズ焼き じゃがいもと牛肉のきんぴら	
27日	月	ごはん 彩りスープ 千草焼き 根菜昆布煮	509 kcal		麦ごはん かぼちゃ団子汁 鮭のちゃんちゃん焼き まめまめサラダ ☆抹茶蒸しパン	
28日	火	麦ごはん 大根のみぞ汁 照り焼きチキン 彩り野菜ソテー [＊] ヨーグルト	550 kcal		ごはん ヨーフォーポタージュ ささみのチーズ焼き じゃがいもと牛肉のきんぴら	
29日	水	麦ごはん 厚揚げのみぞ汁 肥後焼壳 チングンサイソティー	585 kcal		麦ごはん 具だくさんみぞ汁 きのこのソースかけハンバーグ かぼちゃサラダ	
30日	木	麦ごはん ピーフンスープ 魚のマヨネーズ焼き カレーソティー	500 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♪		
31日	金	麦ごはん わかめのみぞ汁 いわし生姜煮 ごぼうの甘辛煮	558 kcal			

舍食回数　盲学校・熊本蠶学校・・・朝22回、夕17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

☆：熊本蠶学校リクエスト