

2025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	水	麦ごはん えのきのみそ汁 厚焼き卵 アスバラソテー ふりかけ	531 kcal	***** 『運動と食事』 について考えよう！	★オムライス ポトフ 魚のムニエル コールスローサラダ ケーキ	704 kcal	誕生会	
2日	木	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	544 kcal	*****	麦ごはん 八宝菜 ポークロールカツ パンサンズー	737 kcal		
3日	金	麦ごはん きのこベーコンのスープ 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。 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。 ①体をつくるタンパク質 肉や魚、卵、豆、乳製品など 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 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 ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ～十五夜（中秋の名月）～ 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。もともと貴族の宴が現在のお月見のルーツだと言われています。江戸時代に入り、庶民の間で無事に稲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。 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。 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。 近年、自然災害や猛暑により稲の収穫にも影響がでていると聞きます。 収穫の喜びを分かち合い、感謝の気持ちをもちて是非食べてください。 ＝＝＝＝＝＝＝＝ ＊10月が旬の食材＊				
6日	月	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	537 kcal		ごはん 鶏ごぼう汁 魚の塩麹焼き 大豆とチキンのサラダ ぜんざい	720 kcal	十五夜 メニュー	
7日	火	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	556 kcal		麦ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 ひじきマヨネーズ和え	755 kcal		
8日	水	麦ごはん じゃがいものみそ汁 さばごまみそ煮 煮なます	547 kcal		ごはん 担々風スープ レバー酢鶏 ビーンズサラダ	766 kcal		
9日	木	麦ごはん 肉団子スープ いかネギ焼き さやべつとツナの炒め物	557 kcal		麦ごはん いちじょう汁 魚のキャロット焼き 春雨とひき肉の炒め物 ブルーベリーケーキ	735 kcal		
10日	金	麦ごはん ごぼうのみそ汁 チキンナゲット 菜焼き	545 kcal					
14日	火	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 いわし甘露煮 小松菜の煮びたし	530 kcal	＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ～十五夜（中秋の名月）～	麦ごはん 豚じゃがキムチ 人参焼売 ほうれん草のナムル	703 kcal		
15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	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。もともと貴族の宴が現在のお月見のルーツだと言われています。江戸時代に入り、庶民の間で無事に稲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。 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。 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。 近年、自然災害や猛暑により稲の収穫にも影響がでていると聞きます。 収穫の喜びを分かち合い、感謝の気持ちをもちて是非食べてください。 ＝＝＝＝＝＝＝＝ ＊10月が旬の食材＊	ごはん ミネストローネ ポークピカタ 鶏肉ときのこの塩だれ炒め	702 kcal		
16日	木	☆ホットケーキ ブルーベリー＆マーガリンジャム ラビオリスープ 厚巻卵ウィンナー 野菜ソテー	554 kcal	麦ごはん 豚汁 山海揚げ かすよせ	710 kcal	ふるさとくまさんデー		
17日	金	麦ごはん キャベツのみそ汁 和風きんぴら包み焼き ピーマンのじゃこ炒め	518 kcal					
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	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	722 kcal			
21日	火	麦ごはん キャベツとえのきのみそ汁 メノルの塩麹焼き れんこんマヨマスタード炒め	501 kcal	☆カツカレー 大豆とブロッコリーのサラダ	930 kcal			
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	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	702 kcal			
23日	木	麦ごはん ワンタンスープ いわしのトマト煮 チンゲンサイソテー のりの佃煮	545 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 ポテトチップス さつまいもチップス	679 kcal 720 kcal	セレクト		
24日	金	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	541 kcal					
27日	月	ごはん 彩りスープ 千草焼き 根菜昆布煮	509 kcal	秋香ごはん すこもり汁 魚のもみじ焼き キャベツのひじき和え 牛乳寒天	704 kcal			
28日	火	麦ごはん 大根のみそ汁 照り焼きチキン 彩り野菜ソテー ヨーグルト	550 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	700 kcal		
29日	水	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 肥後焼売 チンゲンサイソテー	585 kcal		ごはん コーンポタージュ ささみのチーズ焼き じゃがいもと牛肉のきんぴら	700 kcal		
30日	木	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	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♪	麦ごはん 貝だくさんみそ汁 きのこソースがけハンバーグ かぼちゃサラダ	701 kcal		
31日	金	麦ごはん わかめのみそ汁 いわし生姜煮 ごぼうの甘辛煮	558 kcal					
舎食回数 盲学校・熊本聾学校・・・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 ☆：熊本聾学校リクエスト				