

2025年11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	土	麦ごはん 彩りスープ 千草焼き 根菜昆布煮	509 kcal	***** 風邪に負けない! 3つの工夫		盲学校 朝食実施 (文化祭)
4日	火	麦ごはん かぼちゃのみぞ汁 照り焼きチキン アスパラソテー	520 kcal	***** 日中は暖かいものの、 朝や夜は少しづつ冷え 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。下記の内容を参考 に、風邪に負けない身 体をつくりましょう!	麦ごはん 豚汁 魚と野菜のマヨチーズ焼き しらすの和え物 ケーキ	703 kcal 誕生会
5日	水	麦ごはん えのきのみぞ汁 いかねぎ焼き もやしと人参のきんぴら のり佃煮	503 kcal		ごはん ミニストローネ チキンカツ りんご入りフレンチサラダ	781 kcal
6日	木	麦ごはん コンソメスープ チキンナゲット きやべつとツナの炒め物	543 kcal		麦ごはん 大豆の磯煮 魚のケチャップ和え 甘酢和え	700 kcal いい歯の日
7日	金	麦ごはん 大根のみぞ汁 和風きんぴら包み焼き ごぼうの甘辛煮	555 kcal	①バランスよく食べて、 元気な身体をつくろ う!	元気な身体をつくるた めには、いろいろな食 べ物を食べることが大 切です。好き嫌いをせ ず、バランスよく食べ ましょう。	
10日	月	麦ごはん きのこのみぞ汁 さば生姜煮 小松菜の煮びたし	541 kcal		ごはん 八宝菜 油淋鶏 パンサンスー	717 kcal
11日	火	麦ごはん 厚揚げのみぞ汁 ペーコンエッグ カレーソテー	517 kcal		麦ごはん チリコンカン タンドリーフィッシュ カラフルサラダ	752 kcal
12日	水	麦ごはん 根菜のみぞ汁 いわしどお肉のハンバーグ 煮なます ヤクルト	528 kcal		オムライス ☆きのこと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	715 kcal
13日	木	麦ごはん 春雨スープ いわし梅煮 ワインナーと野菜のソテー	567 kcal	②身体を動かして、体 力アップ!	麦ごはん おでん 千草焼き じゃがいものみぞ炒め 蒸しブリ	700 kcal
14日	金	麦ごはん 豆腐のみぞ汁 トマトオムレツ 根菜きんぴら	537 kcal		麦ごはん いちょう汁 魚ロッケ ひじき炒め きなこ餅	767 kcal
17日	月	麦ごはん ピーフンスープ 厚焼きたまご チングンサイソテー のりかつおぶりかけ	510 kcal		わかめご飯 ボトフ ☆グラタン マセドアンサラダ	723 kcal
18日	火	麦ごはん 玉ねぎのみぞ汁 人参焼壳 さつま揚げと野菜の煮物	534 kcal	③早寝、早起きをして、 規則正しい生活リズム を!	ごはん タイピーエン さんまの蒲焼き 中華和え	709 kcal ふるさと くまさんデー
19日	水	麦ごはん じゃがいものみぞ汁 根菜肉詰め信田 じゃこ炒め	547 kcal		セレクトメニュー ★ソースかつ丼 ソースとり天丼 さつま汁 茎わかめのきんぴら	783 kcal 713 kcal セレクト
20日	木	麦ごはん さといものみぞ汁 魚のマヨネーズ焼き コーンバター炒め	535 kcal		ハヤシライス メンチカツ ジンジャーサラダ	769 kcal
21日	金	麦ごはん きやべつのみぞ汁 大豆と豆腐のフライ ペーコンと野菜のソテー	560 kcal		麦ごはん 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 ほうれん草とペーコンのソテー 手作りアップルパイ	701 kcal
25日	火	麦ごはん 小松菜のみぞ汁 いわしトマト煮 レンコンの昆布煮	546 kcal	* 11月の旬の食材 *	ごはん だご汁 みそ豚 ポテトサラダ	707 kcal
26日	水	パン (メロン、コーン、穀物) 厚巻き卵ウインナー ラビオリースープ きのこソテー	525 kcal	・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♪	
27日	木	麦ごはん チングンサイのみぞ汁 ソーセージステーキ ひじきの炒り煮	628 kcal			
28日	金	麦ごはん きのこのみぞ汁 さばごま味噌煮 きんぴらごぼう	542 kcal			

舍食回数 盲学校・・・朝19回、夕14回
蠶学校・・・朝18回、夕14回

<リクエスト舍食>

★：盲学校リクエスト
☆：熊本蠶学校リクエスト

※献立は変更される場合があります。