





2025年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		夕 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	***** <b>風邪に負けない！ 3つの工夫</b> ***** 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。下記の内容を参考に 、風邪に負けない身 体をつくりますよう！			盲学校 朝食実施 (文化祭)
4日	火	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 照り焼きチキン アスパラソテー	520 kcal		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 えのきのみそ汁 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 ミネストローネ 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 きゃ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 大根のみそ汁 和風きんぴら包み焼き ごぼうの甘辛煮	555 kcal	元氣な身体をつくるた 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 きのこのみそ汁 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 厚揚げのみそ汁 ベーコンエッグ カレーソテー	517 kcal		麦ごはん チリコンカン タンダーフィッシュ カラフルサラダ	752 kcal	
12日	水	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	528 kcal	②身体を動かして、体 アップ！ 身体を動かすことは、 免疫機能を強化し、風 邪などの感染症にかか りにくくなります。ス ポーツをしたり、おう ちでストレッチするの もいいですね。	オムライス ☆きのこ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 ウィンナーと野菜のソテー	567 kcal		麦ごはん おでん 千草焼き じゃがいものみそ炒め 蒸しプリン	700 kcal	
14日	金	麦ごはん 豆腐のみそ汁 トマトオムレツ 根菜きんぴら	537 kcal				
17日	月	麦ごはん ビーフンスープ 厚焼きたまご チンゲンサイソテー のりかつおふりかけ	510 kcal		麦ごはん いちじょう汁 魚ロック ひじき炒め きなこ餅	767 kcal	
18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	534 kcal	③早寝、早起きをして、 規則正しい生活リズム を！ 十分な睡眠をとること は、免疫力を正常に保 ち、感染症などから身 体を守ることに繋がり ます。規則正しい生活 を心がけましょう。	わかめご飯 ポトフ ☆グラタン マセドアンサラダ	723 kcal	
19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	547 kcal		ごはん タイビーエン さんまの蒲焼き 中華和え	709 kcal	ふるさと くまさんデー
20日	木	麦ごはん さといものみそ汁 魚のマヨネーズ焼き コーンバター炒め	535 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 荳わかめのきんぴら	783 kcal 713 kcal	セレクト
21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	560 kcal				
25日	火	麦ごはん 小松菜のみそ汁 いわしトマト煮 レンコンの昆布煮	546 kcal	<b>* 11月の旬の食材 *</b>	ハヤシライス メンチカツ ジンジャーサラダ	769 kcal	
26日	水	パン(メロン、コーン、穀物) 厚巻き卵ウィンナー ラビオリスープ 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	麦ごはん 豆乳クリームスープ グリンフィッシュ トマトソースがけ ほうれん草とベーコンのソテー 手作りアップルパイ	701 kcal	
27日	木	麦ごはん チンゲンサイのみそ汁 ソーセージステーキ ひじきの炒り煮	628 kcal		ごはん だご汁 みそ豚 ポテトサラダ	707 kcal	
28日	金	麦ごはん きのこのみそ汁 さばごま味噌煮 きんぴらごぼう	542 kcal	今月はどんな食材が献立 に使われているのか、ぜひ 見つけてみて下さい♪			

舎食回数 盲学校・・・朝19回、夕14回  
聾学校・・・朝18回、夕14回

<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

※献立は変更される場合があります。