

2025年12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	月	麦ごはん ほうれん草のみぞ汁 いわしのおかか煮 菜焼き	564 kcal	★★★★★★★ <b>楽しく元気に 冬休みを 過ごそう！</b> ★★★★★★★★	ごはん のっぺい汁 ★からあげ ピーンズサラダ ケーキ	誕生会
2日	火	麦ごはん 豆腐みそ汁 根菜肉詰め信田煮 レンコンきんぴら	515 kcal	12月に入り寒さも本格的になってきました。年末年始には、クリスマスやお正月など楽しいイベントがいっぱいあるかと思います。普段とは違う生活を行う時は、生活リズムが乱れがちです。 冬休みの過ごし方のポイントをおさえ、楽しく元気に冬休みを過ごしましょう。	バーチキンカレー さつまいもの天ぷら りんご入りマリネサラダ	
3日	水	麦ごはん えのきのみぞ汁 メバル塩麹焼き 筑前煮 ヤクルト	516 kcal	麦ごはん みそおでん 干草焼き ひじき炒め	700 kcal	
4日	木	麦ごはん ごぼうのみぞ汁 厚焼きたまご ベーコンと野菜のソテー	520 kcal	★食事面のポイント★ お菓子やジュース等食べ過ぎに注意しよう！	麦ごはん 冬野菜のクリームスープ ししゃもの香り焼き エッグサラダ	
5日	金	麦ごはん やさいスープ チキンナゲット みそマヨ炒め	580 kcal	寒いからといって、家にこもっているとお菓子やジュースをついつい食べすぎてしまうことがあります。食べる時間や量を決めるなどして、食べ過ぎないよう工夫しましょう。	ごはん	
8日	月	麦ごはん 平麺スープ ベーコンエッグ ほうれん草ソテー	521 kcal	ごはん いかと里芋の煮物 魚と野菜のマヨチーズ焼き 茎わかめのきんぴら	701 kcal	
9日	火	麦ごはん 玉ねぎのみぞ汁 和風きんぴら包み焼き きゃべつとツナの炒め物	566 kcal	ごはん 吳汁 揚げ魚のゴマみそがらぬ 春雨とひき肉の炒め物 さつまいも蒸しパン	718 kcal	
10日	水	麦ごはん 油揚げのみぞ汁 さんま生姜煮 煮なます ぶりかけ	530 kcal	冬休み食べすぎ注意	★豚キムチチャーハン たまごスープ 肉焼壳 ナムル 黒ごまプリン	
11日	木	麦ごはん 白菜みそ汁 厚巻卵ワインナー もやしと人参のきんぴら	496 kcal	野菜をしっかり食べよう！	麦ごはん すきやき風煮物 魚の利休焼き 鶏肉の利休焼き 白和え	セレクト
12日	金	麦ごはん ピーフンスープ いわしトマト煮 コーンバター炒め	550 kcal	イベントの食事では、偏った食事になりがちです。特に野菜を意識してとるよう心がけましょう。	718 kcal 724 kcal	
15日	月	麦ごはん かぼちゃのみぞ汁 いわし梅煮 きのこ炒め	528 kcal	★生活面でのポイント★ 早寝早起きを心掛けよう！	ごはん グラムチャウダー 魚のカレー揚げ 豚肉ときのこの塩だれ炒め	
16日	火	わかめごはん じゃがいものみぞ汁 いかねぎ焼き じゃこ炒め	532 kcal	普段とは違う生活を行うときは、生活リズムが乱れがちです。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。	701 kcal	
17日	水	麦ごはん 大根のみぞ汁 大豆と豆腐のフライ ひじきの炒り煮	572 kcal	身体を動かそう！	麦ごはん 厚揚げの中華風煮 スコッティエッグ ごぼうチップサラダ	
18日	木	パン（レーズン、穀物、バター） 肉団子スープ トマトオムレツ 野菜ソテー ジョア（ブレーン）	527 kcal	冬は活動量が低下しがちです。朝ストレッチするなどして、こまめに動かすよう心がけてください。	ごはん 豆乳鍋 ブリ大根 ごま和え 果物（みかん予定）	
19日	金	麦ごはん 厚揚げのみぞ汁 魚のマヨネーズ焼き ワインナーと野菜の炒め物	539 kcal	12月 * 旬の食材 * •大根 •さといも •人参 •白菜 •かぶ •ねぎ •ゆず •みかん	ひりん飯 豚汁 ささみのチーズ焼き じゃがいもの味噌マヨ炒め ヨーグルトあえ	ふるさと くまさん デー
22日	月	麦ごはん 春雨スープ ミートエッグロール チンゲンサイソテー	516 kcal	など どんな食材が使われているか見つけてみてね。	ごはん 鶏だんご鍋 魚の塩麹焼き 五目あえ かぼちゃのミルク煮	冬至 メニュー
23日	火	麦ごはん キャベツのみぞ汁 いわしあかが煮 きんぴらごぼう ヨーグルト	569 kcal		麦ごはん ☆コーンスープ ミートローフ ガーリッククリーテー スノーボール	
24日	水	麦ごはん わかめスープ フィレオチキン れんこんのカレー炒め	503 kcal		893 kcal	

舍食回数　盲学校・蠶学校・・・朝18回、夕14回  
※献立は変更される場合があります。

<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