






9月 舎食予定献立表

2024. 9月 熊本県立松橋支援学校

日	曜	朝食	エネルギー	昼食	夕食	エネルギー	備考	
1	日			<p>朝ごはんは元気のスイッチ！</p> <p>夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。みなさんは夏休みどのような生活を送っていましたか？ 夏休み中、朝ごはんをしっかりと食べていましたか？ バランスのよい朝ごはんは、一日を元気にスタートするための大切な食事です。 食欲がない人は、おにぎりやバナナなどの簡単な朝食でもよいですが、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう。</p>  <p>どんな朝ごはんがいいのかな？</p>				
2	月				麦ごはん ふわふわスープ			
3	火	麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ・油あげ） 照り焼きチキンパティ ひじき炒り煮	541kcal		豚肉のみそ漬け焼き 野菜炒め	644kcal		
4	水	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ） 肉詰めいなり 高菜のじゃこ炒め	516kcal		麦ごはん 魚そうめん汁 さばの味噌煮 キャベツの卵とじ 酢れんこん	649kcal		
5	木	麦ごはん みそ汁（厚揚げ・しめじ） 厚焼き卵 ブロッコリーのソテー	491kcal		麦ごはん わかめスープ 豆腐と枝豆のメンチカツ ツナコーンサラダ 人参きんぴら	578kcal		
6	金	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ） チキンナゲット 金平ごぼう	536kcal		麦ごはん かきたま汁 肉じゃが 焼きししゃも きゅうりと春雨の酢の物	602kcal		
7	土							
8	日							
9	月					カレーピラフ コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ お楽しみケーキ	804kcal	誕生会
10	火	麦ごはん みそ汁（キャベツ・わかめ） トマトミートオムレツ しめじソテー	550kcal		麦ごはん（半量） かきあげうどん れんこんの金平 きゅうりの昆布和え	627kcal		
11	水	麦ごはん みそ汁（しめじ・わかめ・なす） ウインナのソテー 竹輪と野菜の煮物	513kcal		麦ごはん ワンタンスープ ゴーヤチャンプル ミニ春巻き ナムル	601kcal		
12	木	麦ごはん みそ汁（なす・えのき） いわしのおかか煮 小松菜とジャコのソテー	504kcal		三色丼（そばろ・炒り卵・いんげん） 春雨汁 切り干し大根の煮物 ツナサラダ	630kcal		
13	金	麦ごはん みそ汁（豆腐・なめこ・油あげ） いかねぎ焼き 金平ごぼう	517kcal					
14	土							
15	日							

舎食回数 朝8回、夕8回

※献立は変更される場合があります。

日	曜	朝 食	エネルギー	昼食	夕 食	エネルギー	備考
16	月	敬老の日		* 9月が旬の食材 * ・かぼちゃ ・さつまいも ・さといも ・なす ・梨 ・ぶどう など どんな食材が使われている か見つけてみて下さい♪			
17	火				麦ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ ひじきの炒り煮 650kcal		
18	水	麦ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ) しらすの玉子寄せ ほうれん草のソテー スティック納豆 501kcal	麦ごはん けんちん汁 赤魚の竜田揚げ 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え 646kcal				
19	木	麦ごはん みそ汁 (えのき・わかめ・油あげ) 信田煮 人参きんぴら 511kcal	ゆかりごはん 豆乳汁 チキン南蛮 (手作りタルタル) ちりめんサラダ 669kcal				
20	金	麦ごはん みそ汁 (かぼちゃ・なす・いんげん) 若鶏のピカタ 野菜カレーソテー 518kcal					
21	土						
22	日						
23	月	秋分の日					
24	火				ハヤシライス コンソメスープ ポテトサラダ 人参ツナサラダ 664kcal		
25	水	麦ごはん みそ汁 (厚揚げ・しめじ) 鯖の塩焼き 菜焼き 588kcal	  		麦ごはん はんぺん汁 牛肉コロケ 卵の花炒り ゆかり和え 603kcal		
26	木	麦ごはん みそ汁 (豆腐・なめこ・油揚げ) 干草焼き 手作りひじきふりかけ 490kcal		麦ごはん 豆腐とほうれん草のスープ いわしのかば焼き 牛肉と糸こんにゃくの煮物 きゅうりの酢のもの 627kcal			
27	金	麦ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ) レンコン入り平つくね しめじソテー 522kcal					
28	土						
29	日						
30	月			シーチキンごはん レタスとトマトのスープ 貝たくさんオムレツ マカロニサラダ 647kcal			

舎食回数 朝6回、夕7回

※献立は変更される場合があります。