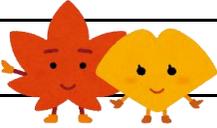


10月 舎食予定献立表

2024. 10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	火	麦ごはん みそ汁 (かぼちゃ・わかめ) チキンナゲット ひじきのいりに 535kcal	<p><b>運動について考えよう</b></p> <p>私たちが健康に過ごすためには、「運動」・「栄養」・「睡眠」のバランスを整える事が大切です。</p> <p>体力・持久力をつけるために</p>	麦ごはん 豆腐の五目スープ 鯖の味噌煮 こんにゃくのおかか煮 なます 628kcal	
2	水	麦ごはん みそ汁 (厚揚げ・しめじ) ほうれん草のオムレツ フロッコリーとコーンのソテ 516kcal		麦ごはん 中華スープ エビのオーロラソースあえ れんこんとひき肉の炒め物 きゅうりとささみの酢のもの 604kcal	
3	木	麦ごはん みそ汁 (豆腐・なめこ・油あげ) いわしの梅煮 人参きんぴら 526kcal		ポークカレーライス (白ごはん) わかめスープ ブロッコリーのごまネーズあえ 福神漬け 667kcal	
4	金	麦ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ・玉ねぎ) ウインナーのケチャップ炒め 野菜ソテー 522kcal			
5	土				
6	日		①体にエネルギーを蓄える		
7	月		②エネルギー作りを助ける		
			③貧血を予防する		
8	火	麦ごはん みそ汁 (なす・油揚げ・人参) 鶏の照焼パティ キャベツのツナ炒め 587kcal	この3つを心がけましょう。	きのこピラフ コンソメスープ ミートソース焼き コーンサラダ お楽しみケーキ 637kcal	誕生日
9	水	麦ごはん みそ汁 (しめじ・わかめ・玉ねぎ) 信田煮 切干大根の煮物 581kcal		麦ごはん キャベツのみそ汁 魚の竜田揚げ 大豆の磯煮 大根のごま酢和え 623kcal	
10	木	麦ごはん みそ汁 (里芋・わかめ・油揚げ) しらすのたまご寄せ 野菜のカレーソテー 500kcal		麦ごはん すまし汁 バーベキューポーク 野菜のソテー ごぼうサラダ 598kcal	
11	金	麦ごはん みそ汁 (大根・えのき・油揚げ) いかねぎ焼き 菜焼き 508kcal		麦ごはん ふわふわスープ れんこんのはさみ揚げ かぼちゃの含め煮 じゃこ和え 695kcal	
12	土			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     10月10日は 目の愛護デー  </div>	
13	日			かぼちゃに含まれるカロテンは目の健康を手助けする働きがあるよ! 	
14	月	<b>スポーツの日</b>			
15	火			麦ごはん 春雨スープ 家常豆腐 しゅうまい もやしとにらのナムル 692kcal	

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	水	麦ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ・玉ねぎ) 金平包み焼き いんげんとコーンのソテー	501kcal	<p><b>* 10月が旬の食材 *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さんま</li> <li>・鮭(さけ)</li> <li>・きのこ</li> <li>・さといも</li> <li>・さつまいも</li> <li>・梨</li> <li>・りんご</li> </ul> <p>など</p> <p>どんな食材が使われている か見つけてみて下さいね♪</p> 	菜めし 豆腐のすまし汁 うずら卵と豚肉の煮物 白菜の甘酢和え 果物 (りんご)	628kcal		
17	木	麦ごはん みそ汁 (えのき・わかめ・油揚げ) 厚焼き卵 じゃがいもの金平	500kcal		麦ごはん わかめ汁 魚のもみじ焼き いりどり かぶのレモン和え	602kcal		
18	金	麦ごはん みそ汁 (厚揚げ・しめじ・ねぎ) 鯖の塩焼き 菜焼き	588kcal					
19	土							
20	日							
21	月							
22	火	麦ごはん みそ汁 (かぼちゃ・わかめ・油揚げ) 干草焼き 金平ごぼう	519kcal			麦ごはん 肉団子スープ かぼちゃのひき肉フライ 大根のみそマヨサラダ ふりかけ	671kcal	
23	水	麦ごはん みそ汁 (しめじ・わかめ・なす) さんまおかか煮 高菜漬けのじゃこ炒め	510kcal			ハヤシライス (白ご飯) きのことスープ ツナコーンサラダ ヨーグルト和え	640kcal	
24	木	麦ごはん みそ汁 (豆腐・なめこ・油揚げ) 鶏肉のピカタ 竹輪と野菜の煮物	545kcal			麦ごはん すまし汁 鶏肉の梅マヨ焼き 切り干し大根と厚揚げの煮物 ツナと野菜の和え物	612kcal	
25	金	麦ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ・玉ねぎ) 鶏そぼろの信田 ひじきの炒り煮	517kcal			麦ごはん 中華風卵スープ カレーマーボー豆腐 れんこんサラダ かぼちゃプリン	651kcal	
26	土							
27	日							
28	月							
29	火	麦ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ・玉ねぎ) キャベツ入り平つくね (テリヤキ) チンゲン菜のソテー	501kcal		さつまいもごはん 豆腐とわかめのすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 金平ごぼう きゅうりとハムと春雨の酢のもの	614kcal		
30	水	麦ごはん みそ汁 (えのき・わかめ・油あげ) トマトミートオムレツ 切干大根の煮物	558kcal		親子丼 コーンとわかめのスープ 揚げだし豆腐 ちりめんサラダ	631kcal		
31	木	麦ごはん みそ汁 (豆腐・なめこ・油揚げ) いわしの生姜煮 人参きんぴら	506kcal		麦ごはん みそけんちん汁 焼き肉 野菜炒め するめの酢の物	658kcal		
					麦ごはん かきたま汁 じゃがいものそぼろ煮 たくさん and え スティック納豆	599kcal		

舎食回数 朝10回、夕10回

※献立は変更される場合があります。