

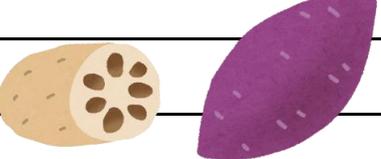
11月 舎食予定献立表

2024. 11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	金	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・しめじ・油揚げ) しらすの卵よせ 野菜カレーソテー ふりかけ 502kcal	<p><b>11月8日はいい歯の日</b></p> <p>11月8日にちなんで今月はカミカミメニューが多く登場しています。しっかりかむことを意識してみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・金平ごぼう</li> <li>・こんにゃくの炒り煮</li> <li>・アジフライ</li> <li>・ししゃもフリッター など</li> </ul> <p>①虫歯予防 だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を戻します。</p> <p>②肥満を防ぐ よく噛んで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べ過ぎを防ぐ事ができます。</p> <p>③脳が活性化する 噛むことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p> <p>④消化吸収がよくなる 食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>			
2	土					
3	日	文化の日				
4	月	振替休日				
5	火					
6	水	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・なす・いんげん) ウインナーのケチャップ炒め ブロッコリーのソテー 509kcal			麦ごはん つみれ汁 和風ハンバーグ 金平ごぼう もやしのごま酢和え 620kcal	
7	木	麦ごはん みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・豆腐) 厚焼き卵 高菜のじゃこ炒め 531kcal			麦ごはん つぼん汁 魚の竜田揚げ れんこんツナサラダ 手作りひじきふりかけ 654kcal	
8	金	麦ごはん みそ汁(キャベツ・わかめ・玉ねぎ) 照り焼きチキンパティ ひじきの炒り煮 543kcal			わかめごはん すまし汁 肉味噌おでん キャベツのレモン醤油 525kcal	
9	土					
10	日					
11	月				エビピラフ ミネストローネ 鶏肉のマスタード焼き 野菜ソテー お楽しみケーキ 694kcal	誕生会
12	火	麦ごはん みそ汁(豆腐・なめこ・油あげ) 信田煮 人参きんぴら 564kcal			麦ごはん 豆腐のすまし汁 さばのソース煮 切干大根と厚揚げの煮物 キャベツの甘酢 592kcal	
13	水	麦ごはん みそ汁(しめじ・わかめ・玉ねぎ) トマトミートオムレツ 野菜ソテー 514kcal				
14	木					
15	金					

舎食回数 朝6回、夕5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	土			<p><b>* 11月が旬の食材 *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・れんこん</li> <li>・だいこん</li> <li>・さといも</li> <li>・さつまいも</li> <li>・にんじん</li> <li>・りんご</li> <li>・かき</li> <li>・みかん</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>				
17	日							
18	月							
19	火	麦ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ・玉ねぎ) さんまのおかか煮 菜焼き	547kcal			麦ごはん 卵スープ 鶏のから揚げ 大根と昆布の煮物 キャベツのひじき和え	647kcal	
20	水	麦ごはん みそ汁 (もやし・わかめ・油あげ) いかねぎ焼き 切干大根の煮物	516kcal			麦ごはん だんご汁 魚の照り焼き こんにゃくの炒り煮 なます	593kcal	
21	木	麦ごはん みそ汁 (大根・わかめ・油あげ) 干草焼き きのこの煮びたし	500kcal			麦ごはん ワンタンスープ 豚キムチ炒め ミニ春巻き ゆかり和え	632kcal	
22	金	麦ごはん みそ汁 (豆腐・なめこ・油あげ) チキンナゲット れんこんの金平	530kcal			ごはん (半量) 肉うどん 竹輪と野菜の煮物 ひじきごま和え	613kcal	
23	土	<b>勤労感謝の日</b>						
24	日							
25	月							
26	火	麦ごはん みそ汁 (里芋・しめじ・油あげ) 鯖の塩焼き 煮なます	547kcal		麦ごはん 春雨スープ アジフライ 大豆の磯煮 きゅうりとじゃこの酢の物	660kcal		
27	水	麦ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ・玉ねぎ) 和風さんぴら包み焼き もやしのベーコンのソテー	508kcal		ゆかりごはん コーンとわかめのスープ 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの含め煮 野菜のレモン和え	622cal		
28	木	麦ごはん みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・豆腐) 肉詰めいなり じゃがいもの金平	550kcal		チキンカレーライス きのことスープ ごぼうサラダ 福神漬け	672kcal		
29	金	麦ごはん みそ汁 (厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ) 若鶏のピカタ しめじソテー	569kcal		中華丼 (白ごはん) 中華スープ ししゃもフリッター もやしのにらのナムル	657kcal		
30	土							
								

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。