

9月 舎食予定献立表

2025. 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 月			<div>朝ごはんは 元気のスイッチ！</div> <div>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。</div> <div></div> <div>どんな朝ごはんがいいのかな？</div> <div></div>	三色丼（そぼろ・炒り卵・いんげん） 春雨汁 切り干し大根の煮物 ツナサラダ 623kcal		
2 火	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ） チキンナゲット 金平ごぼう 502kcal			麦ごはん はんぺん汁 豚肉のみそ漬け焼き 野菜炒め 手作りひじきふりかけ 607kcal		
3 水	麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ・油あげ） さんま甘露煮 煮なます 556kcal			麦ごはん すまし汁 コロッケ 卵の花炒り ゆかり和え 603kcal		
4 木	麦ごはん みそ汁（厚揚げ・しめじ） 厚焼き卵 竹輪と野菜の煮物 525kcal			麦ごはん 魚そうめん汁 サバの味噌煮 キャベツの卵とじ 酢れんこん 659kcal		
5 金	麦ごはん みそ汁（なす・油揚げ 切干大根） 肉詰めいなり 高菜漬のじゃこ炒め 517kcal					
6 土						
7 日						
8 月				ポークカレー オニオンスープ 福神漬 ブロッコリーのごまネーズ ブドウゼリー 675kcal		
9 火	麦ごはん みそ汁（豆腐・油揚げ わかめ） いかねぎ焼き ひじきの炒り煮 535kcal			麦ごはん ワンタンスープ ゴーヤチャンプルー 春巻き もやしのごま酢和え 661kcal		
10 水	麦ごはん みそ汁（キャベツ・わかめ） 鯖の塩焼き 菜焼き 538kcal			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 木	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ・豆腐） 照り焼きチキンパティ じゃこピーマン 549kcal			麦ごはん ふわふわスープ 魚のムニエル 小松菜ときのこのソテー トマトサラダ 610kcal		
12 金	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・油揚げ・わかめ） オムレツ しめじソテー 571kcal					
13 土						
14 日						
15 月						

敬老の日

敬老の日

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	火			* 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♪    	オムライス ミートボールシチュー フレンチサラダ お楽しみケーキ 772kcal	誕生会	
17	水	麦ごはん みそ汁（なす・油揚げ・人参） しらすの玉子寄せ キャベツとツナの炒めもの 517kcal	麦ごはん 豆腐とほうれん草のスープ いわしの蒲焼き 牛肉と糸コンの煮物 きゅうりの酢の物 642kcal				
18	木	麦ごはん みそ汁（豆腐・なめこ・油揚げ） 若鶏のピカタ 野菜カレーソテー 538kcal	ゆかりごはん たぬき汁 チキン南蛮 オクラごまあえ 620kcal				
19	金	麦ごはん みそ汁（厚揚げ・しめじ・ねぎ） いわしのおかか煮 手作りひじきふりか 522kcal					
20	土						
21	日						
22	月						
23	火	秋分の日					
24	水				シーチキンごはん レタスとトマトのスープ 具沢山オムライス スパゲティサラダ ピーマンソテー 662kcal		
25	木	麦ごはん みそ汁（キャベツ・わかめ・玉ねぎ） 和風きんぴら包み焼き 小松菜のじゃこ炒め 554kcal	麦ごはん さつまいも汁 魚の磯辺揚げ 大豆の磯煮 なます 668kcal				
26	金	麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ・油揚げ） 千草焼き じゃがいもの金平 505kcal					
27	土						
28	日						
29	月			ハヤシライス コンソメスープ ハムサラダ ヨーグルト 651kcal			
30	火	麦ごはん みそ汁（しめじ・わかめ・なす） いわしかぼすレモン煮 れんこんの金平 510kcal	麦ごはん たまごスープ ヤンニョムチキン チャプチェ チョレギサラダ 687kcal				

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。