

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				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 高菜漬けのじゃこ炒め	517kcal				
6	土						
7	日						
8	月				ポークカレー オニオンスープ 福神漬け 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） 鰯の塩焼き 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 ジャコピーマン	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					

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。



朝ごはんは元気のスイッチ！

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、一日を元気につなぐ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。



どんな朝ごはんがいいのかな？



日	曜	朝 食	エネルギー	昼食	夕 食	エネルギー	備考
16	火						
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	*9月が旬の食材*	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
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	・かぼちゃ ・さつまいも ・さといも ・なす ・梨 ・ぶどう	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	
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け	522kcal	など	ゆかりごはん たぬき汁 チキン南蛮 オクラごまあえ	620kcal	
20	土			どんな食材が使われている か見つけてみて下さい♪			
21	日						
22	月						
23	火	秋分の日					
24	水						
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		シーチキンごはん レタスとトマトのスープ 具沢山オムレツ スペゲティサラダ ピーマンソテー	662kcal	
26	金	麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ・油揚げ） 干草焼き じゃがいもの金平	505kcal		麦ごはん さつま汁 魚の磯辺揚げ 大豆の磯煮 なます	668kcal	
27	土						
28	日						
29	月						
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		ハヤシライス コンソメスープ ハムサラダ ヨーグルト	651kcal	
					麦ごはん たまごスープ ヤンニョムチキン チャブチエ チョレギサラダ	687kcal	

舍食回数 朝6回、夕7回

※献立は変更される場合があります。

