




## 10月 舎食予定献立表

2025. 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	水	麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ） ほうれん草オムレツ キャベツとツナの炒め	572kcal	<b>運動について考えよう</b>  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。  体力・持久力をつけるために  ①体にエネルギーを蓄える  ②エネルギー作りを助け  ③貧血を予防する  この3つを心がけましょう。	麦ごはん 豆腐の五目スープ 鯖のソース煮 こんにゃくのおかか煮 ごぼうサラダ	595kcal	
2	木	麦ごはん みそ汁（豆腐・なめこ） 信田煮 にんじん金平	564kcal		麦ごはん たぬぎ汁 鶏肉の梅マヨ焼き ほうれん草の卵とし 和風サラダ	662kcal	
3	金	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ） チキンナゲット ひじきの炒り煮	518kcal				
4	土						
5	日						
6	月			①体にエネルギーを蓄える	きのこカレーライス（白ごはん） コーンとわかめスープ にんじんツナサラダ ポテトチップス	617kcal	
7	火	麦ごはん みそ汁（はくさい・わかめ） ミートボールのケチャップ炒め 野菜のソテー	472kcal	②エネルギー作りを助け	ゆかりごはん 中華スープ エビのオーロラソースあえ 春雨の酢の物 大学芋	693kcal	
8	水	麦ごはん みそ汁（しめじ・わかめ） 鶏の照焼パティ ブロッコリーとコーンのソテー	503kcal	③貧血を予防する	麦ごはん わかめ汁 いりどり 竹輪の磯辺揚げ ひじきサラダ	601kcal	
9	木	麦ごはん みそ汁（さといも・わかめ） しらすのたまご寄せ 菜焼き 納豆	503kcal	この3つを心がけましょう。  	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	687kcal	
10	金	麦ごはん みそ汁（しめじ・わかめ） いわしのおかか煮 もやしとベーコンのソテー	511kcal		<div> <div>10月10日は 目の愛護デー</div> <div>  </div> </div>		
11	土				<div> <div>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！</div> <div>  </div> </div>		
12	日						
13	月	スポーツの日					
14	火				鮭コーンライス コンソメスープ チキングラタン フレンチサラダ お楽しみデザート	713kcal	誕生日
15	水	麦ごはん みそ汁（大根・えのき・油揚げ） 和風きんぴら包み焼き 野菜カレーソテー	517kcal		麦ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 しゅうまい もやしとにらのナムル	645kcal	

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	木	麦ごはん みそ汁（エリンギ・わかめ） さんまの甘露煮 高菜漬じゃこ炒め	526kcal	<b>* 10月が旬の食材 *</b> ・さんま ・鮭(さけ) ・きのこ ・さといも ・さつまいも ・梨 ・りんご など	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（梨）	628kcal	
17	金	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ） 干草焼き 金平ごぼう	519kcal				
18	土						
19	日						
20	月						
21	火	麦ごはん みそ汁（豆腐・なめこ） 鶏肉のピカタ チンゲン菜のソテー	504kcal	どんな食材が使われている か見つけてみて下さいね♪	さつまいもごはん かきたま汁 魚のもみじ焼き れんこんの炒め物 するめの酢の物	605kcal	
22	水	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ） いかねぎ焼き 竹輪と野菜の煮物	527kcal		タコライス（レバーいり） 肉団子スープ フルーツヨーグルト	634kcal	
23	木	麦ごはん みそ汁（だいこん・えのき） いわしの生姜煮 じゃがいもの金平	507kcal		麦ごはん みそけんちん汁 豚の生姜焼き 野菜炒め 春雨の酢のもの	645kcal	
24	金	麦ごはん みそ汁（厚揚げ・しめじ） 厚焼き卵 じゃこピーマン のり佃煮	504kcal		麦ごはん すまし汁 肉じゃが たくあん和え 菜焼き	609kcal	
25	土						
26	日						
27	月	振替休業日					
28	火						
29	水	麦ごはん みそ汁（えのき・玉ねぎ） 鯖の塩焼き れんこんの金平	534kcal		麦ごはん 鶏ごぼうスープ コロッケ 切干大根の煮物 小松菜のじゃこ和え	690kcal	
30	木	麦ごはん みそ汁（キャベツ・わかめ） お魚と野菜のステーキ しめじソテー	534kcal		麦ごはん 豚汁 赤魚の照り焼き 大豆の磯煮 ごま酢和え	628kcal	
31	金	麦ごはん みそ汁（豆腐・油揚げ） ウインナーと野菜のソテー 煮なます	582kcal		麦ごはん レタスと卵のスープ 豚キムチ炒め レンコンサラダ 手作りふりかけ	610kcal	
					麦ごはん すまし汁 ハンバーグ ブロッコリーのソテー 手作りパンプキンパイ	684kcal	

舎食回数 朝9回、夕9回

※献立は変更される場合があります。