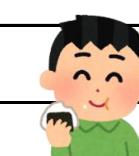


11月 舎食予定献立表

2025. 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	土	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 キャベツとツナの炒め物	512kcal	11月8日は いい歯の日			
2	日						
3	月		文化の日	11月8日にちなんで今日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。			
4	火			・金平ごぼう ・筑前煮 ・りんご ・ししゃもフリッター など	わかめごはん(半量) 肉うどん 竹輪と野菜の煮物 海藻サラダ	600kcal	
5	水	麦ごはん みそ汁(豆腐・なめこ・油揚げ) 信田煮 人参きんぴら	564kcal		麦ごはん ピーフン汁 ハ宝菜 ししゃもフリッター もやしとにらのナムル	649kcal	
6	木	麦ごはん みそ汁(里芋・わかめ・玉ねぎ) いわしトマト煮 菜焼き	548kcal		麦ごはん はんぺん汁 鯖のパン粉焼き かぼちゃの含め煮 白菜の甘酢和え	676kcal	
7	金	麦ごはん みそ汁(しめじ・わかめ・玉ねぎ) パンプキンオムレツ 野菜ソテー	514kcal	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、酸性になつた口の状態を戻します。			
8	土			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。	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
9	日			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。	麦ごはん だんご汁 赤魚の煮つけ だいこんサラダ	590kcal	
10	月			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。	麦ごはん 中華スープ 豚キムチ炒め ぎょうざ 春雨の酢の物	636kcal	
11	火	麦ごはん みそ汁(豆腐・さつまいも・玉ねぎ) 厚焼き卵 小松菜とじゅこのソテー	527kcal		チキンカレーライス きのこスープ ごぼうサラダ りんご	661kcal	
12	水	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・なす・いんげん) ワインナーのケチャップ炒め ブロッコリーソテー	509kcal				
13	木	麦ごはん みそ汁(豆腐・なめこ・油揚げ) チキンナゲット ひじきの炒り煮	520kcal				
14	金	麦ごはん みそ汁(里芋・しめじ・油揚げ) 鯖の塩焼き 煮なます	547kcal				
15	土						

舍食回数 朝8回、夕7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	日						
17	月						
18	火						
19	水	麦ごはん みそ汁（白菜・わかめ・油揚げ） 千草焼き 切干大根の煮物	529kcal				
20	木	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 もやしのベーコンのソテ	514kcal				
21	金	麦ごはん みそ汁（しめじ・わかめ・なす） 照焼チキンパティ れんこんの金平	530kcal				
22	土	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ・玉ねぎ） さんまの生姜煮 煮びたし	551kcal				
23	日	勤労感謝の日					
24	月						
25	火						
26	水	麦ごはん みそ汁（しめじ・厚揚げ・ねぎ） いわしのみぞれ煮 野菜カレーソテ	568kcal				
27	木	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ・豆腐） いかねぎ焼き ジャコピーマン	512kcal				
28	金	麦ごはん みそ汁（キャベツ・わかめ・玉ねぎ） 若鶏のピカタ 人参きんぴら あじつけのり	510kcal				
29	土						
30	日						

舍食回数 朝7回、夕7回

※献立は変更される場合があります。

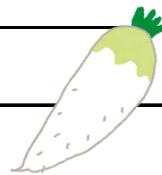
11月が旬の食材

- ・れんこん
- ・だいこん
- ・さといも
- ・さつまいも
- ・にんじん
- ・りんご
- ・かき
- ・みかん



など

どんな食材が使われているか見つけてみて下さいね♪



麦ごはん 鯛入りつみれ汁
ぶりきゅべつカツ 大豆の磯煮 ピリ辛きゅうり 632kcal

麦ごはん オニオンスープ バーベキュー poc
ブロッコリーソテー ムース 641kcal

ゆかりごはん すまし汁 筑前煮
キャベツの卵とじ 大根のゆず昆布和え 563kcal

麦ごはん ミートボールシチュー サーモンチーズフライ
フライドポテト フレンチサラダ 698kcal

麦ごはん すまし汁 肉味噌おでん
きゅうりとじゃこの酢の物 スティック納豆 649kcal

麦ごはん 豚汁 ハンバーグ和風ソースかけ
金平ごぼう もやしのごま酢和え 634cal

麦ごはん たぬき汁 魚のキャロット焼き
切干大根の煮物 キャベツの甘酢和え 679kcal

