



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	<p>11月8日は いい歯の日</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"> ・金平ごぼう ・筑前煮 ・りんご ・ししゃもフリッター など <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	日				
3	月	文化の日			
4	火				
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			
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			
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			
8	土				
9	日				
10	月				
11	火	麦ごはん みそ汁(豆腐・さつまいも・玉ねぎ) 厚焼き卵 小松菜とじゃこのソテー 527kcal			
12	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				
					

舎食回数 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	タ 食	エネルギー	備考
16	日			* 11月が旬の食材 * <div> <div>れんこん</div> <div>だいこん</div> <div>さといも</div> <div>さつまいも</div> <div>にんじん</div> <div>りんご</div> <div>かき</div> <div>みかん</div> </div> <div>など</div> <div> <div>どんな食材が使われているか</div> <div>見つけてみて下さいね♪</div> </div>			
17	月						
18	火				麦ごはん 鯛入りつみれ汁		
19	水	麦ごはん みそ汁（白菜・わかめ・油揚げ） 干草焼き 切干大根の煮物 529kcal			ぶりきゃべつかつ 大豆の磯煮 ピリ辛きゅうり 632kcal		
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			麦ごはん オニオンスープ バーベキューポーク ブロッコリーソテー ムース 641kcal		
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			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		
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			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		
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 野菜カレーソテー 568kcal		<div> <div>どんな食材が使われているか</div> <div>見つけてみて下さいね♪</div> </div>	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		
27	木	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ・豆腐） いかねぎ焼き じゃこピーマン 512kcal			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		
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			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		
29	土						
30	日						

舎食回数 朝7回、夕7回

※献立は変更される場合があります。