

# 1月 舎食予定献立表

2026. 1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	木						
2	金	あけましておめでとうございます！ 今年もよろしくお願ひいたします					
3	土						
4	日						
5	月						
6	火						
7	水						
8	木						
9	金	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ・油あげ） 厚焼き卵 れんこんの金平	520kcal	かずのこ かずのこはにしんの卵 巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。	麦ごはん お麩のすまし汁 鯛の天玉揚げ 紅白なます 鶏肉とがんもの煮物	642kcal	始業式
10	土			黒豆 まめ いわしを田の肥料にしていましたから、豊作をもたらすという意味です。			
11	日			田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていましたから、豊作をもたらすという意味です。			
12	月			えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。			
13	火						
14	水	麦ごはん みそ汁（だいこん・えのき・油あげ） いわしのみぞれ煮 菜焼き	532kcal	おせち料理の由来	オムライス コンソメスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーソテー お楽しみケーキ	720kcal	誕生会
15	木	麦ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ・小松菜) トマトミートオムレツ きのこソテー	550kcal		麦ごはん ワンタンスープ 豚キムチ しゅうまい もやしとにらのナムル みかん	523kcal	

舍食回数 朝3回、夕4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	金	麦ごはん みそ汁（里芋・しめじ・油あげ） いかねぎ焼き ひじきの炒り煮	521kcal	<p style="text-align: center;"><b>* 1月が旬の食材 *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カリフラワー</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・だいこん</li> <li>・ごぼう</li> <li>・さといも</li> <li>・はくさい</li> <li>・かぶ</li> <li>・れんこん</li> <li>・みかん</li> </ul> <p style="text-align: center;">など</p> <p style="text-align: center;">どんな食材が使われている か見つけてみて下さいね♪</p> 	<p>麦ごはん 豚汁 鮭の幽庵焼き 春雨の酢の物 れんこんの金平</p> <p>中華丼 スーミータン しゅうまい もやしの中華和え</p> <p>麦ごはん すまし汁 さばのソース煮 白菜のごま酢和え 切干大根と厚揚げの煮物</p> <p>昆布ご飯 たぬき汁 里芋のそぼろ煮 大根の甘酢和え ゼリー</p> <p>麦ごはん つみれ汁 かぼちゃのひき肉フライ 白菜のごまあえ ひじきと厚揚げの煮物</p> <p>麦ごはん みそけんちん汁 魚のおろし煮 れんこんツナサラダ ヨーグルト</p> <p>三色丼 春雨汁 小魚フライ 海藻サラダ</p> <p>麦ごはん のっpei汁 鶏肉のごま風味焼き ごぼうのマヨサラダ きのこ煮びたし</p>	620kcal	
17	土						
18	日						
19	月						
20	火	麦ごはん みそ汁（大根・えのき） 鶏の照り焼きチキンパティ チンゲン菜ソテー	528kcal				
21	水	麦ごはん みそ汁（はくさい・わかめ） 五目きんぴら包み焼き ツナと大根の炒め物	562kcal				
22	木	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ）しらすの玉子寄せ 小松菜とじゃこのソテー スティック納豆	516kcal				
23	金	麦ごはん みそ汁（厚揚げ・しめじ） いわしのトマト煮 人参きんぴら	569kcal				
24	土						
25	日						
26	月						
27	火	麦ごはん みそ汁（豆腐・玉ねぎ） さばの塩焼き 煮なます	578kcal				
28	水	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ） 千草焼き 金平ごぼう	529kcal				
29	木	麦ごはん みそ汁（しめじ・わかめ） 信田煮 小松菜のじゃこ炒め	546kcal				
30	金	麦ごはん みそ汁（さといも・しめじ） チキンナゲット 野菜ソテー	503kcal				
31	土						

専食回数 朝9回、夕8回

※献立は変更される場合があります。