

週間献立表

野球部(A)

	令和07年11月10日(月)	令和07年11月11日(火)	令和07年11月12日(水)	令和07年11月13日(木)	令和07年11月14日(金)	令和07年11月15日(土)	令和07年11月16日(日)
朝	米飯 ミートボール黒酢風味 さばの塩麹焼き 納豆 沖縄風みそ汁 オレンジ 牛乳	米飯 やわらかチキンのパン粉 納豆 きやべつ炒め ゆし豆腐汁 りんご 牛乳	米飯 赤魚のネギソースかけ 人参しりしー 納豆 みそ汁(里芋) ゼリー 牛乳	米飯 鶏肉の照焼き(温野菜添) 卵焼き(人参入り) 納豆 みそ汁(大根) キウイ 牛乳	食パン(ジャム・マーガリン) スクランブルエッグ 焼きウインナー ブロッコリーと豆のサラダ クリームシチュー バナナ カフェオレ	米飯 鮭の塩焼き 納豆 ほうれん草ソテー みそ汁(茄子、油あげ) オレンジ 牛乳	米飯 さばの塩焼き 卵焼き チンゲン菜炒め ゆし豆腐汁 牛乳 ゼリー
朝間	おにぎり(ツナみそ) ザバス	おにぎり(梅干し)	わかめと枝豆のおにぎり	青菜としらすのおにぎり	おにぎり(梅干し)	ゆかりおにぎり	おにぎり(塩)
昼	おにぎり 焼きそば 目玉焼き 焼き餃子 胡瓜と中華いかの和え物 ささみと菜の花のすまし キウイ	米飯 鮭のムニエル ジャーマンポテト フレッシュサラダ かきたま汁 巨峰	米飯 チキン南蛮 ニンニクの芽炒め ブロッコリーとエビのサラダ 五目中華スープ オレンジ	米飯 タラのピザ風焼き エビフライ ほうれん草とササミの胡 コンソメスープ(チキンポ りんご	米飯 豚肉のカレー焼き 揚げ出し豆腐 レバー炒め 具たくさん野菜のみそ汁 巨峰	オムライス カニクリームコロッケ ポテトサラダ もずくスープ ワッフル・野菜ジュース	米飯 鶏肉のガーリックチーズ 付)ポテトフライ 野菜とツナのサラダ きんぴらレンコン 中華スープ(冬瓜、小松 オレンジ
昼間		青菜としらすのおにぎり ザバス	おにぎり(ふりかけ)	おにぎり(鮭)	おにぎり(塩)	おにぎり(ツナみそ) ザバス	ゆかりしらすおにぎり
夕	米飯 すき焼き 魚のてんぷら きゅうりの浅漬 根菜のみそ汁 フルーツポンチ	米飯 青椒肉絲 サバのピリ辛焼き 中華イカ和え はるさめスープ ヨーグルト	タコライス バジルポテト コンソメスープ(玉ねぎ) 杏仁フルーツ	米飯 麻婆なす豆腐 豚肉の生姜焼き きゅうりのツナ和え ミニラーメン チーズ	米飯 甘辛スペアリブ 付け)スパゲティ 菜の花といかのソテー キャベツの柚子風味和 鶏ささみと青菜のスープ ジョア	米飯 ホキの磯辺揚げ 麩チャンプルー ジャガイモのチーズ炒め 沖縄風みそ汁 メロン	コーンバターライス ハヤシライス いかリングフライ ごぼうサラダ ジョア
エネルギー	4336kcal	エネルギー 4261kcal	エネルギー 4208kcal	エネルギー 4292kcal	エネルギー 4470kcal	エネルギー 4326kcal	エネルギー 4446kcal
蛋白質	209.4g	蛋白質 204.3g	蛋白質 201.7g	蛋白質 205.4g	蛋白質 212.6g	蛋白質 195.8g	蛋白質 205.6g
脂質	119.3g	脂質 114.1g	脂質 111.4g	脂質 125.9g	脂質 143.2g	脂質 100.5g	脂質 143.7g
食塩相当	12.8g	食塩相当 15.1g	食塩相当 12.6g	食塩相当 16g	食塩相当 15.4g	食塩相当 17.8g	食塩相当 13.2g