

週間献立表

野球部(A)

	令和07年10月27日(月)	令和07年10月28日(火)	令和07年10月29日(水)	令和07年10月30日(木)	令和07年10月31日(金)	令和07年11月01日(土)	令和07年11月02日(日)
朝	米飯 赤魚の塩焼き 麩チャンプルー 納豆 みそ汁(玉葱・わかめ) オレンジ 牛乳	米飯 鶏肉のネギソースかけ 人参しりしりー ささみと胡瓜の梅和え バナナ みそ汁(キャベツ) 牛乳	米飯 メヌケの照焼き きゅうりの浅漬(野球のみ) 納豆 ほうれん草と卵の炒め物 ゼリー ゆし豆腐汁 牛乳	米飯 さばの塩焼き 納豆 きんぴらごぼう みそ汁(アーサ) パイン 牛乳	ホットドッグ(ツナ、卵サラダ) ポーク卵 野菜と豆のイタリアン和え ゼリー パンプキンスープ 牛乳	米飯 鶏肉の照焼き だし巻き卵 納豆 ささみと胡瓜の梅和え(野球のみ) みそ汁(油揚げ) パイン 牛乳	米飯 赤魚のネギソースかけ 納豆 麩チャンプルー みそ汁(冬瓜) ゼリー 牛乳
朝間	おかかとしそ昆布のおにぎり ザバス(ココア)	おにぎり(梅干し)	ゆかりおにぎり	おにぎり(鮭)	おにぎり(塩)	わかめと鮭のおにぎり	おにぎり(梅干し)
昼	ソースカツ丼 胡瓜とタコの酢の物 小籠包 フルーツポンチ かきたま汁	米飯 鯖の立田揚げ 五目煮風炒め 白菜と小松菜の和え物 巨峰 みそ汁(ポテト、玉葱)	米飯 鶏肉のマスタード焼き フレッシュサラダ 茄子みそ炒め オレンジ コンソメスープ	わかめおにぎり ちゃんぽん麺 焼きぎょうざ 大根とイカの中華和え 杏仁フルーツ	米飯 鮭の南蛮漬け レバー炒め きゅうりのキムチ和え リンゴ かきたまコーンスープ	米飯 メヌケのガーリックバター じゃがいもと豚肉の炒め物 厚揚げステーキの海鮮旨煮 ワカメスープ オレンジジュース	米飯 鶏肉の生姜焼き いかリングフライ パパイヤイリチー 海藻サラダ 沖縄風みそ汁 柿
昼間		おにぎり(鮭)	青菜と枝豆のおにぎり	じゃこのおにぎり ザバス	梅おにぎり	おにぎり(ツナみそ)	青菜と枝豆のおにぎり
夕	米飯 タラのホイル焼き 青菜と厚揚げの炒め物 ブロッコリーとエビのサラダ コーヒー牛乳プリン クリームシチュー	米飯 豚バラキムチ炒め(温玉付) 春雨サラダ 海鮮しゅうまい 五目中華スープ ジョア	シーフードピラフ チキングラタン 豚しゃぶサラダ ワカメスープ ジュース	米飯 豚肉の大葉みそ焼き 牛肉と白菜のオイスター 茶碗蒸し 大学芋 魚汁	米飯 すき焼き パプリカ炒め(野球のみ) キャベツナの柚子風味和え 赤だし(あさり) ジョア	三色丼 五色なます キムチチゲ ヨーグルト	米飯 ぶりのゆず醤油焼き 鶏じゃが アスパラバター炒め つみれ汁 オレンジ
	エネルギー 4012kcal	エネルギー 4529kcal	エネルギー 4316kcal	エネルギー 4506kcal	エネルギー 4499kcal	エネルギー 4240kcal	エネルギー 4345kcal
	蛋白質 194.2g	蛋白質 202.4g	蛋白質 210.1g	蛋白質 210.4g	蛋白質 187.9g	蛋白質 220.4g	蛋白質 211.7g
	脂質 93.9g	脂質 129.8g	脂質 116.5g	脂質 126.8g	脂質 145.6g	脂質 98.4g	脂質 110.5g
	食塩相当 13.2g	食塩相当 16.9g	食塩相当 12.1g	食塩相当 17.8g	食塩相当 17.8g	食塩相当 14.5g	食塩相当 16.6g