

週間献立表

野球部(A)

令和07年11月17日(月)		令和07年11月18日(火)		令和07年11月19日(水)		令和07年11月20日(木)		令和07年11月21日(金)		令和07年11月22日(土)		令和07年11月23日(日)	
朝	米飯	コッペパン	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	鶏肉のハーブ焼き	ボイルウインナー	魚フライ	ミートボール(5個)	ぶりの照焼き	チーズ入りハンバーグ	さばの塩焼き						
	人参しりしー	チーズ	卵焼き	しらすと枝豆の卵焼き	きゅうりのキムチ和え	チンゲン菜と豚バラの炒	目玉焼き						
	納豆	ブロッコリーと卵のサラダ	納豆	豆腐チャンプルー	納豆	納豆	納豆						
	豚汁	コーンポタージュ	鶏と野菜の具沢山みそ汁	みそ汁(はんぺん)	根菜のみそ汁	かきたま汁	野菜沢山みそ汁						
牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
りんご	プリン	オレンジ	ゼリー	ゼリー	パイン	ゼリー	オレンジ						
朝間	わかめと鮭のおにぎり	おにぎり(ふりかけ)	おにぎり(ツナみそ)	おかかとしそ昆布のおにぎり	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(梅干し)	わかめおにぎり						
昼	ジュシー	焼肉丼	米飯	米飯	みそラーメン	米飯	米飯						
	沖縄そば	ホキの紅生姜揚げ	鮭のポテト焼き	鶏肉のマスタード焼き	鶏のから揚げ	鮭のきのこソテー	豚肉のガーリック焼き						
	野菜炒め	フレッシュサラダ	八宝菜	かぼちゃコロッケ	なます	回鍋肉	付)ポテトフライ						
	五色なます	赤だし(わかめ・豆腐)	鉄分強化サラダ	ブロッコリーと豆のサラダ	杏仁フルーツ	中華和え	ささみとピーマンの炒め						
	白玉ぜんざい	キウイ	肉団子汁	沖縄風みそ汁	りんご	ビーフンスープ	エビと春雨のサラダ						
		お誕生ケーキ	キウイ			りんご	メロン						
昼間		鮭と枝豆のおにぎり	わかめおにぎり	おにぎり(梅干し)	青菜と枝豆のおにぎり	おにぎり(塩)	おにぎり(鮭)						
				ザバス		ザバス							
夕	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	コーンバターライス						
	メヌケの照焼き	赤魚の甘辛ねぎみそ焼	豚肉のカレーピカタ	タラのピカタ焼き	プルコギ風	チキン南蛮(タルタルか)	ハヤシライス						
	海鮮中華炒め	青椒肉絲	付け)スパゲティー	豚肉といんげんの炒め	スコップコロッケ	冬瓜ウブシー	いかリングフライ						
	胡瓜とささみの梅マヨ和	春雨サラダ	菜の花とささみのソテー	ほうれん草のなめたけ和	中華風冷奴	オクラと長いもの梅和え	ごぼうサラダ						
	ワンタンスープ(ワンタン)	キムチチゲ	中華イカ和え	野菜とウインナーのポトフ	五目中華スープ	キムチチゲ	ジョア						
フルーツヨーグルト	飲むヨーグルト(R-1)	もずくスープ	りんご	飲むヨーグルト(R-1)	ぶどうジュース								
エネルギー	4448kcal	エネルギー	4688kcal	エネルギー	4515kcal	エネルギー	4392kcal	エネルギー	4246kcal	エネルギー	4222kcal	エネルギー	4402kcal
蛋白質	208.5g	蛋白質	201.7g	蛋白質	202.2g	蛋白質	200.8g	蛋白質	207.5g	蛋白質	211.7g	蛋白質	197.4g
脂質	140.9g	脂質	150.8g	脂質	138.5g	脂質	119.1g	脂質	116g	脂質	109.8g	脂質	132.7g
食塩相当	17.6g	食塩相当	18g	食塩相当	13.5g	食塩相当	17.4g	食塩相当	17.3g	食塩相当	14.8g	食塩相当	15.3g