

週間献立表

野球部(A)

	令和07年11月24日(月)	令和07年11月25日(火)	令和07年11月26日(水)	令和07年11月27日(木)	令和07年11月28日(金)	令和07年11月29日(土)	令和07年11月30日(日)						
朝	食パン(マヨ付き) スクランブルエッグ ハムとチーズ ブロッコリーと豆のサラダ コーンポタージュ カフェオレ ヨーグルト	米飯 鮭のムニエル(レモン付) じゃが芋のそぼろ炒め煮 納豆 みそ汁(あさり) 牛乳 キウイ	米飯 焼きチキンカツ ブロッコリーと卵のサラダ 納豆 沖縄風みそ汁 牛乳 ゼリー	米飯 鮭の塩焼き 鮭チャンプルー 納豆 みそ汁(小松菜・豆腐) 牛乳 オレンジ	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 みそ汁(ちくわ・キャベツ) 牛乳 バナナ	米飯 メヌケの照焼き きゅうりの浅漬 納豆 根菜のみそ汁 牛乳 ゼリー	米飯 鶏肉の照焼き 卵焼き 納豆 野菜沢山みそ汁 牛乳 パイ						
朝間	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(のり佃煮)	わかめと枝豆のおにぎり	おかかとしそ昆布のおにぎり	おにぎり(梅干し)	ゆかりおにぎり	おにぎり(鮭)						
昼	米飯 鯖の立田揚げ 豆腐チャンプルー 大根サラダ りんご 豚汁	米飯 タンドリーチキン アスパラいかバター炒め シーザーサラダ ミネストローネ 柿	米飯 赤魚の照焼き ニンニクの芽炒め 中華イカ和え ぶどう みそ汁(じゃがいも)	ソースカツ丼 胡瓜とかにかまの酢の物 小籠包 フルーツヨーグルト かきたま汁	米飯 金目鯛の煮付け 五目煮風炒め きゅうりのツナ和え 大学芋 ゆし豆腐	米飯 トンテキ(キャベツ添え) 茄子みそ炒め サラスパ オレンジ パンプキンスープ	米飯 赤魚の葱みそ焼き 牛肉と白菜のオイスター 茶碗蒸し 豚汁 ジュース						
昼間	わかめとじゃこのおにぎり ザバス	ジュシーおにぎり	おにぎり(ツナみそ) ザバス	おにぎり(ふりかけ)	おにぎり(鮭)	青菜と枝豆のおにぎり	おにぎり(ツナみそ) ザバス						
夕	米飯 鶏肉の甘辛ねぎみそ焼 冬瓜かにかまあんかけ チンゲン菜炒め パイ・マンゴー ミニきつねうどん	米飯 マーボー豆腐 春巻とピザまん ナムル 杏仁フルーツ ビーフンスープ	米飯 鶏と野菜の甘酢あんかけ 鉄分強化サラダ ソーキ汁 チーズ りんご	米飯 タラのホイル焼き 青菜と厚揚げの炒め物 ブロッコリーのイタリアン クリームシチュー ヨーヒー牛乳プリン	米飯 豚バラキムチ炒め(温玉) いかリングフライ 春雨サラダ 餃子スープ 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 ヨーグルト	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						
エネルギー	4377kcal	エネルギー	4306kcal	エネルギー	4580kcal	エネルギー	4227kcal	エネルギー	4590kcal	エネルギー	4490kcal	エネルギー	4269kcal
蛋白質	200.8g	蛋白質	212.9g	蛋白質	196.2g	蛋白質	195.2g	蛋白質	201.9g	蛋白質	193.3g	蛋白質	204.2g
脂質	131.3g	脂質	106.6g	脂質	118.9g	脂質	100.7g	脂質	122.8g	脂質	126.2g	脂質	94.3g
食塩相当	19g	食塩相当	12.4g	食塩相当	16.9g	食塩相当	13.6g	食塩相当	17.3g	食塩相当	13.7g	食塩相当	16.7g