

週間献立表

野球部(A)

	令和07年12月08日(月)		令和07年12月09日(火)		令和07年12月10日(水)		令和07年12月11日(木)		令和07年12月12日(金)		令和07年12月13日(土)		令和07年12月14日(日)	
朝	米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		食パン(ジャム・マーガリン付)	
	鶏肉の照焼き		たらのムニエル		さばの塩麹焼き		やわらかチキンのパン粉		赤魚のネギソースかけ		鶏肉の照焼き		スクランブルエッグ	
	ブロッコリーソテー		ボイルウインナー		ミートボール黒酢風味		野菜そぼろ		オムレツ		目玉焼き		焼きウインナー	
	納豆		納豆		納豆		納豆		納豆		納豆		ブロッコリーとトマト	
	ミネストローネ		みそ汁		沖縄風みそ汁		ゆし豆腐汁		みそ汁		みそ汁		クリームシチュー	
	ゼリー		みかん		青りんご		ゼリー		パイン		みかん		ゼリー	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		カフェオレ	
朝間	おにぎり(ツナみそ)		ゆかりおにぎり		おにぎり(ツナみそ)		おにぎり(梅干し)		わかめと枝豆のおにぎり		ゆかりおにぎり			
					ザバス									
昼	米飯		ガパオライス(温玉付き)		おにぎり		米飯		米飯		米飯		米飯	
	ほきの香草パン粉焼き		春雨サラダ		焼きそば		マッカルレピカタ		チキン南蛮		タラのピザ風焼き		タンドリーチキン	
	ジャガイモのチーズ炒め		チンゲン菜炒め		目玉焼き		ジャーマンポテト		ニンニクの芽炒め		鶏のから揚げ		いかリングフライ	
	大根サラダ		鶏ムネとワカメのスープ		焼き餃子		ミニビーフカレー		フレッシュサラダ		肉じゃが		レバー炒め	
	野菜そぼろ		くずもち		胡瓜と中華いかの和え物		かきたま汁		そば汁		みそ汁		みそ汁	
	りんご				みそ汁		バナナ		オレンジ		ゼリー		タルト・ジュース	
	みそ汁				キウイ1/2									
昼間	鮭と枝豆のおにぎり		おにぎり(ふりかけ)		青菜シラスおにぎり		わかめおにぎり		おにぎり(ふりかけ)		おにぎり(塩)			
	ザバス		ザバス				ザバス				ザバス			
夕	米飯		米飯		米飯		米飯		おろしポン酢丼		米飯		米飯	
	回鍋肉		ポークジンジャー		焼き肉		青椒肉絲		キムチ		麻婆なす豆腐		甘辛スペアリブ	
	肉巻		豆腐チャンプルー		ホキのから揚げ		えびかつ		おでん(3種)		小籠包		スパゲティー	
	春雨サラダ		コロッケ		キムチ		ささみと胡瓜の梅和え		みそ汁		きゅうりのツナ和え		ほうれん草ベーコンソテー	
	かきたま豆腐スープ		みそ汁		根菜のみそ汁		みそ汁		メロン		かきたま汁		キャベツナの柚子風味和え	
	杏仁フルーツ		メロン		フルーツポンチ		ヨーグルト				チーズ		みそ汁	
													ジョア	
エネルギー	4216kcal	エネルギー	4423kcal	エネルギー	4430kcal	エネルギー	4438kcal	エネルギー	4261kcal	エネルギー	4234kcal	エネルギー	3931kcal	
蛋白質	201.6g	蛋白質	192.5g	蛋白質	203.6g	蛋白質	203.2g	蛋白質	194.3g	蛋白質	198g	蛋白質	182.9g	
脂質	104.3g	脂質	118.4g	脂質	114.7g	脂質	125g	脂質	110.6g	脂質	109g	脂質	151.9g	
食塩相当	13.7g	食塩相当	15.5g	食塩相当	14.8g	食塩相当	16.4g	食塩相当	15g	食塩相当	13.6g	食塩相当	13.7g	

*食材や仕入れの都合により献立は変更する場合がございます。