

週間献立表

野球部(A)

令和07年12月01日(月)		令和07年12月02日(火)		令和07年12月03日(水)		令和07年12月04日(木)		令和07年12月05日(金)		令和07年12月06日(土)				
朝	米飯 焼き鮭 ベーコン巻きエッグ 野菜そぼろ 納豆 みそ汁 ゼリー 牛乳	米飯 トリニクノテリヤキ 麩チャンプルー 納豆 みそ汁 りんご 牛乳	コッペパン(ツナマヨとジ ポーク卵 ジャーマンポテト パンプキンスープ カフェオレ	米飯 さばの青しそ焼き きんぴらごぼう 納豆 みそ汁 オレンジ 牛乳	米飯 グリルチキン 目玉焼き ブロッコリーソテー ^{1/2} みそ汁 バナナ 牛乳	米飯 赤魚の塩焼き オムレツ 納豆 みそ汁 ゼリー 牛乳	米飯 さばの塩焼き 照り焼きハンバーグ 納豆 みそ汁 オレンジ1/4 牛乳							
朝間	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(梅干し)	おにぎり(ぶりかけ)	ゆかりおにぎり	青菜と枝豆のおにぎり	おにぎり(ぶりかけ)								
昼	米飯 たらのタルタルソース焼 ニンジンシリシリ 胡瓜のパンパンジー風 ポテトフライ みそ汁 メロン	米飯 タラのガーリックチーズ焼 じやが芋のそぼろ炒め煮 スパゲティミートソース 海藻サラダ かきたまコーンスープ みかん	米飯 油淋鶏 麻婆なす いちご みそ汁	おにぎり(塩) カレーうどん タコ焼き フルーツヨーグルト	☆球技大会(弁当)☆ 米飯(梅干し) 照り焼きハンバーグ オムレツ コロッケ 豚バラといんげんの炒め付け(スパゲティー) 野菜ジュース	米飯 豚バラキムチ炒め ヤキヨウザ 中華和え ワッフル かきたま汁	米飯 トンテキ ほうれん草ツナソテー ^{1/2} マカロニサラダ みそ汁 キウイ1/2							
昼間	ゆかりおにぎり ザバス	青菜と枝豆のおにぎり	わかめおにぎり	おにぎり(ぶりかけ) ザバス	おにぎり(のり塩)	ゆかりおにぎり ザバス								
夕	米飯 焼き肉 春巻と魚フライ フレッシュサラダ キムチチゲ フルーツヨーグルト	米飯 魚のてんぷらとかき揚げ アスパラいかバター炒め ソーキ汁 ジョア	牛丼 ピザまんあんまん 白菜とたくあんの和え物 赤だし(あさり)	米飯 バーベキューチキン 豆腐チャンプルー メンチカツ 魚汁	米飯 鮭のムニエル ロールキャベツコンソメ 青椒肉絲 中身汁 ヨーグルト	米飯 鶏肉の南蛮漬け ほうれん草ベーコンソテー ^{1/2} 茶碗蒸し みそ汁 りんご1/4	米飯 ポークカレー チキンカツ 春雨サラダ ジョア							
	エネルギー	4400kcal	エネルギー	4152kcal	エネルギー	4265kcal	エネルギー	4056kcal	エネルギー	3767kcal	エネルギー	4014kcal	エネルギー	3590kcal
	蛋白質	203.5g	蛋白質	192.8g	蛋白質	157.6g	蛋白質	164.2g	蛋白質	135.3g	蛋白質	170.1g	蛋白質	137.5g
	脂質	124.8g	脂質	92.5g	脂質	117.5g	脂質	114.3g	脂質	97.9g	脂質	112.5g	脂質	118.2g
	食塩相当	13.7g	食塩相当	13.8g	食塩相当	15.5g	食塩相当	13.7g	食塩相当	11.9g	食塩相当	11.2g	食塩相当	13.1g