

## 週間献立表

**野球部(A)**

		令和07年12月15日(月)	令和07年12月16日(火)	令和07年12月17日(水)	令和07年12月18日(木)	令和07年12月19日(金)	令和07年12月20日(土)	令和07年12月21日(日)					
<b>朝</b>	米飯 鮭の塩焼き ハンバーグ 納豆 みそ汁 りんご 牛乳	米飯 鶏肉のハーブ焼き 温泉卵 野菜そぼろ ゆし豆腐 ゼリー <sup>1</sup> 牛乳	米飯 さばの塩焼き ベーコン巻きエッグ(トマチーズ 納豆 みそ汁 パン 牛乳	コッペパン ボイルワインナー たまごサラダ パンプキンスープ ゼリー <sup>1</sup> 野菜ジュース	米飯 赤魚の塩麹焼き 肉団子の照り煮 納豆 かきたま汁 オレンジ 牛乳	米飯 チキンナゲット 豆腐チャンプルー 納豆 みそ汁 ゼリー <sup>1</sup> 牛乳	米飯 ぶりの照焼き 野菜そぼろ 納豆 みそ汁 パイン 牛乳						
<b>朝間</b>	わかめと鮭のおにぎり	おにぎり(梅干し)	おにぎり(ふりかけ)	おにぎり(塩)	おにぎり(ツナみそ)	おかかとしそ昆布のおにぎり							
<b>昼</b>	オムライス コロッケ フレッシュサラダ コーンポタージュ キウイ	米飯 赤魚のガーリックバター <sup>1</sup> ポテトフライ 野菜サラダ 具沢山みそ汁 みかん	麦ごはん 酢豚 海鮮シュウマイ 海藻サラダ かきたまスープ お誕生ケーキ	米飯 さばの味噌煮 野菜炒め 茶碗蒸し そうめん汁 りんご	麦ご飯 チキンカレー とんかつ フレッシュサラダ 蒸しパン・ジュース	米飯 黄金かれいのから揚げ 回鍋肉 ササミと豆のサラダ 沖縄風みそ汁 オレンジ		おにぎり(ふりかけ) みそラーメン 鶏のから揚げ キムチ カスタードケーキ・ジュース					
<b>昼間</b>	おにぎり(ツナみそ) ザバス	わかめおにぎり	ゆかりおにぎり	鮭と枝豆のおにぎり ザバス	わかめおにぎり	ゆかりおにぎり ザバス							
<b>夕</b>	米飯 鰯の立田揚げ 麩チャンプルー ジャガイモのチーズ炒め 沖縄風みそ汁 フルーツヨーグルト	おにぎり(塩) 肉うどん 揚げ出し豆腐 ナムル 杏仁フルーツ	米飯 メヌケの照焼き 肉じゃが 胡瓜とささみの梅マヨ和 みそ汁 メロン	米飯 チキントマトソース煮 ジャーマンポテト 豚しゃぶサラダ みそ汁 飲むヨーグルト(R-1)	米飯 豚肉のピカタ 付け)スパゲティー <sup>1</sup> ブロッコリーとささみのソ 中華イカ和え みそ汁 パイン	米飯 鶏肉のマスタード焼き 豚バラキムチ炒め お魚ソーセージのスクランブル トマトソース 餃子スープ りんご		米飯 たらのカレー焼き ブルゴギ風 ポテトサラダ 五目中華スープ オレンジ					
エネルギー	4477kcal	エネルギー	4207kcal	エネルギー	4512kcal	エネルギー	4575kcal	エネルギー	4559kcal	エネルギー	4627kcal	エネルギー	3854kcal
蛋白質	181.1g	蛋白質	190.6g	蛋白質	186.9g	蛋白質	185.4g	蛋白質	182g	蛋白質	204.1g	蛋白質	198.8g
脂質	138.6g	脂質	101.9g	脂質	136.3g	脂質	149.7g	脂質	139.7g	脂質	158.9g	脂質	113.5g
食塩相当	15.7g	食塩相当	17.8g	食塩相当	14g	食塩相当	15.7g	食塩相当	15.1g	食塩相当	15.6g	食塩相当	18.6g

\*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。