

## 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)	
朝	米飯	米飯	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
	鮭の塩焼き	鶏肉のハーブ焼き	さばの塩焼き	ボイルウインナー	赤魚の塩麴焼き	チキンナゲット	ぶりの照焼き	ハンバーグ	肉団子の照り煮	豆腐チャンプルー	野菜そぼろ	納豆	みそ汁
	納豆	野菜そぼろ	ベーコン巻きエッグ(トマト)	チーズ	納豆	たまごサラダ	かきたま汁	りんご	オレンジ	ゼリー	パイ	牛乳	牛乳
	みそ汁	ゆし豆腐	納豆	パンプキンスープ	かきたま汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	ゼリー	ゼリー	パイ	ゼリー	オレンジ	ゼリー	パイ	パイ	パイ	パイ	パイ	パイ	パイ
	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
朝間	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)	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ツナみそ)
昼	オムライス	米飯	麦ごはん	米飯	麦ご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	コロッケ	赤魚のガーリックバター	酢豚	さばの味噌煮	チキンカレー	黄金かれいのから揚げ	みそラーメン	フレッシュサラダ	とんかつ	回鍋肉	鶏のから揚げ	キムチ	カスタードケーキ・ジュース
	コーンポタージュ	野菜サラダ	海鮮シュウマイ	野菜炒め	とんかつ	フレッシュサラダ	キムチ	コーンポタージュ	茶碗蒸し	ササミと豆のサラダ	キムチ	カスタードケーキ・ジュース	カスタードケーキ・ジュース
	キウイ	具沢山みそ汁	海藻サラダ	そうめん汁	蒸しパン・ジュース	沖縄風みそ汁	カスタードケーキ・ジュース	キウイ	そうめん汁	沖縄風みそ汁	カスタードケーキ・ジュース	カスタードケーキ・ジュース	カスタードケーキ・ジュース
	みかん	みかん	お誕生ケーキ	りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん
	みかん	みかん	お誕生ケーキ	りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん
	みかん	みかん	お誕生ケーキ	りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん
昼間	おにぎり(ツナみそ)	わかめおにぎり	ゆかりおにぎり	鮭と枝豆のおにぎり	わかめおにぎり	ゆかりおにぎり	わかめおにぎり	わかめおにぎり	わかめおにぎり	わかめおにぎり	わかめおにぎり	わかめおにぎり	わかめおにぎり
夕	米飯	おにぎり(塩)	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	鯖の立田揚げ	肉うどん	メヌケの照焼き	チキントマトソース煮	豚肉のピカタ	鶏肉のマスタード焼き	たらのカレー焼き	鯖の立田揚げ	豚肉のピカタ	鶏肉のマスタード焼き	たらのカレー焼き	たらのカレー焼き	たらのカレー焼き
	麩チャンプルー	揚げ出し豆腐	肉じゃが	ジャーマンポテト	付け)スパゲティ	豚バラキムチ炒め	プルコギ風	麩チャンプルー	豚バラキムチ炒め	豚バラキムチ炒め	プルコギ風	プルコギ風	プルコギ風
	ジャガイモのチーズ炒め	ナムル	胡瓜とささみの梅マヨ和	豚しゃぶサラダ	ブロッコリーとささみのソ	お魚ソーセージのスクラ	ポテトサラダ	ジャガイモのチーズ炒め	お魚ソーセージのスクラ	お魚ソーセージのスクラ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ
	沖縄風みそ汁	杏仁フルーツ	みそ汁	みそ汁	中華イカ和え	餃子スープ	五目中華スープ	沖縄風みそ汁	餃子スープ	餃子スープ	五目中華スープ	五目中華スープ	五目中華スープ
	フルーツヨーグルト		メロン	飲むヨーグルト(R-1)	みそ汁	りんご	オレンジ	フルーツヨーグルト	みそ汁	みそ汁	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	フルーツヨーグルト		メロン	飲むヨーグルト(R-1)	みそ汁	りんご	オレンジ	フルーツヨーグルト	みそ汁	みそ汁	オレンジ	オレンジ	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。