

週間献立表

野球部(A)

令和07年12月22日(月)		令和07年12月23日(火)		令和07年12月24日(水)		令和07年12月25日(木)		令和07年12月26日(金)		令和07年12月27日(土)		
朝	米飯	米飯		食パン(ジャムマーガリン)		米飯		米飯		米飯		
	チーズinハンバーグ	さばの塩焼き		お魚ソーセジスクランブ		鮭のムニエル		焼きチキンカツ		ぶりの大葉みそ焼き		
	チンゲン菜と豚バラの炒め	目玉焼き		ハムとチーズ		ジャーマンポテト		野菜そぼろ		ミートボール		
	納豆	納豆		ブロッコリーと豆のサラダ		納豆		納豆		納豆		
	かきたま汁	みそ汁		コーンポタージュ		みそ汁		沖縄風みそ汁		みそ汁		
	ゼリー	りんご		カフェオレ		オレンジ		ゼリー		牛乳		
	牛乳	牛乳		ヨーグルト		牛乳		牛乳		オレンジ		
朝間	おにぎり(梅干し)		わかめと鮭のおにぎり		青菜と枝豆のおにぎり		おにぎり(塩)		わかめと枝豆のおにぎり		おかかとしそ昆布のおにぎり	
昼	冬至ジュース	米飯		米飯		ガパオライス(温玉付き)		米飯		おにぎり(ふりかけ)		
	赤魚の大葉みそ焼き	豚肉のはちみつペッパー		タンドリーチキン		牛サイコロステーキ		赤魚の照焼き		年越しそば		
	豆腐チャンプルー	麩チャンプルー		ポテトフライ		フレッシュサラダ		ニンニクの芽炒め		野菜かきあげ		
	茄子とトマトのおろし和え	シーザーサラダ		わさマヨサラダ		クラムチャウダー		中華イカ和え		白玉ぜんざい		
	フルーツヨーグルト	みかん		メロン		クリスマスケーキ		オレンジ				
	中身汁	みそ汁		みそ汁				みそ汁				
昼間	おにぎり(塩)		おにぎり(ツナみそ)		わかめとじゃこのおにぎり		ゆかりおにぎり		おにぎり(ツナみそ)		おにぎり(ふりかけ)	
	ザバス				ザバス				ザバス			
夕	米飯	コーンバターライス		三色丼		米飯		米飯				
	チキン南蛮(タルタルか)	ハヤシライス		えびかつ		マーボー豆腐		鶏と野菜の甘酢あんかけ				
	冬瓜ウブシー	いかリングフライ		豚しゃぶサラダ		春巻とピザまん		春雨サラダ				
	中華イカ和え	ごぼうサラダ		パイン・マンゴー		ナムル		五目中華スープ				
	キムチチゲ	ジョア		赤だし		杏仁フルーツ		チーズ				
	キウイ					ビーフンスープ		ジュース				
エネルギー	4314kcal	エネルギー	4490kcal	エネルギー	4373kcal	エネルギー	4559kcal	エネルギー	4549kcal	エネルギー	2988kcal	
蛋白質	200.4g	蛋白質	200.5g	蛋白質	203g	蛋白質	219.2g	蛋白質	191g	蛋白質	110.6g	
脂質	125.3g	脂質	145.4g	脂質	126.4g	脂質	116.9g	脂質	118.8g	脂質	63.1g	
食塩相当	15.8g	食塩相当	13.5g	食塩相当	16.3g	食塩相当	15.1g	食塩相当	15.3g	食塩相当	10.3g	

*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。