

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 チーズinハンバーグ チンゲン菜と豚バラの炒 納豆 かきたま汁 ゼリー ¹ 牛乳	米飯 さばの塩焼き 目玉焼き 納豆 みそ汁 りんご 牛乳	食パン(ジャムマーガリン お魚ソーセジスクランブル ハムとチーズ ブロッコリーと豆のサラダ コーンポタージュ カフェオレ ヨーグルト	米飯 鮭のムニエル ジャーマンポテト 納豆 みそ汁 オレンジ 牛乳	米飯 焼きチキンカツ 野菜そぼろ 納豆 沖縄風みそ汁 ゼリー ¹ 牛乳	米飯 ぶりの大葉みそ焼き ミートボール 納豆 みそ汁 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	冬至ジューシー 赤魚の大葉みそ焼き 豆腐チャンプルー 茄子とトマトのおろし和え フルーツヨーグルト 中身汁	米飯 豚肉のはちみつペッパー 麩チャンプルー わさとマヨサラダ みかん みそ汁	米飯 タンドリーチキン ポテトフライ わさとマヨサラダ メロン みそ汁	ガパオライス(温玉付き) 牛サイコロステーキ フレッシュサラダ クラムチャウダー クリスマスケーキ	米飯 赤魚の照焼き ニンニクの芽炒め 中華イカ和え オレンジ みそ汁	おにぎり(ぶりかけ) 年越しそば 野菜かきあげ 白玉せんざい					
昼間	おにぎり(塩) ザバス	おにぎり(ツナみそ)	わかめとじゃこのおにぎり ザバス	ゆかりおにぎり	おにぎり(ツナみそ) ザバス	おにぎり(ぶりかけ)					
夕	米飯 チキン南蛮(タルタルか 冬瓜ウブシー 中華イカ和え キムチチゲ キウイ	コーンバターライス ハヤシライス いかリングフライ ごぼうサラダ ジョア	三色丼 えびかつ 豚しゃぶサラダ パイン・マンゴー 赤だし	米飯 マー婆ー豆腐 春巻とピザまん ナムル 杏仁フルーツ ビーフンスープスープ	米飯 鶏と野菜の甘酢あんかけ 春雨サラダ 五目中華スープ チーズ 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。