

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 チンゲン菜炒め 納豆 かきたま汁 ゼリー 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 スクランブルエッグ ボイルワインナーとチー コーンポタージュ カフェオレ ゼリー	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 バジルチキン 野菜そぼろ 納豆 みそ汁 オレンジ 牛乳	米飯 ぶりの大葉みそ焼き ミートボール黒酢 納豆 みそ汁 チーズ ゼリー					
朝間	おにぎり(梅干し) ザバス	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 ぶりの大葉みそ焼き 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 麸チャンプルー カクテルゼリー みそ汁	米飯 タンドリーチキン 豚しゃぶサラダ ポテトフライ バナナ みそ汁	ガパオライス 目玉焼き 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 魚のから揚げ 回鍋肉 オレンジ みそ汁	おにぎり(ふりかけ) 年越しそば 野菜かきあげ 白玉ぜんざい					
昼間		おにぎり(みそ)	ゆかりおにぎり	おにぎり(みそ)	おにぎり(梅干し) ザバス	おにぎり(ふりかけ)					
夕	米飯 チキン南蛮(タルタルか ニンニクの芽炒め キムチチゲ オレンジ	バターライス ハヤシライス いかリングフライ ポテトサラダ ジョア	三色丼 アジフライ フルーツポンチ 赤だし	米飯 マーぼー茄子 春巻と肉まん ナムル りんご はるさめスープ	米飯 甘辛スペアリブ 付け)スパゲティー 冬瓜ウブジー 大学芋 かきたま汁						
エネルギー	3901kcal	エネルギー	4024kcal	エネルギー	4021kcal	エネルギー	4035kcal	エネルギー	4031kcal	エネルギー	2981kcal
蛋白質	171.5g	蛋白質	147.6g	蛋白質	157.2g	蛋白質	184.6g	蛋白質	159.4g	蛋白質	103.1g
脂質	127.2g	脂質	118g	脂質	136.4g	脂質	109.4g	脂質	115.5g	脂質	68.6g
食塩相当	12.9g	食塩相当	11.5g	食塩相当	13g	食塩相当	11.9g	食塩相当	12.4g	食塩相当	10.3g

* 食材の都合により献立は変更する場合があります