

## 週間献立表

野球部(A)

令和08年01月26日(月)		令和08年01月27日(火)		令和08年01月28日(水)		令和08年01月29日(木)		令和08年01月30日(金)		令和08年01月31日(土)		令和08年02月01日(日)		
朝	米飯 さばの照焼き オムレツ 納豆 みそ汁 オレンジ 牛乳	米飯 ハンバーグ 付け)温野菜 目玉焼き 納豆 パンプキンスープ ゼリー <sup>牛乳</sup>	米飯 さばの塩焼き 人参しりしりー ささみと胡瓜の梅和え 納豆 みそ汁 牛乳 りんご <sup>ヨーゴ</sup>	米飯 鮭のムニエル 野菜炒め 納豆 みそ汁 牛乳 パイン	米飯 焼きチキンカツ プロッコリー炒め 納豆 沖縄風みそ汁 牛乳 みかん	米飯 赤魚のネギソースかけ 麩チャンプルー 納豆 みそ汁 オレンジ 牛乳	米飯 さばの塩焼き パパイヤイリチー <sup>納豆</sup> アーサのみそ汁 ゼリー <sup>牛乳</sup>							
朝間	おにぎり(塩)	ゆかりおにぎり	おにぎり(わかめ)	おにぎり(青菜)	おにぎり(わかめ)	おにぎり(梅干し)								
昼	米飯 麻婆豆腐 鶏のから揚げ キムチ かきたま汁 ゼリー	米飯 赤魚の大葉みそ焼き 豆腐チャンプルー コロッケ りんご 赤だし 野菜ジュース	米飯 照焼チキン ホキの紅生姜入り天ぷら フレッシュサラダ 豚汁 バナナ	シーフードピラフ チキングラタン 豚しゃぶサラダ かきたまスープ みかん	米飯 鯖の立田揚げ ニンニクの芽炒め フレッシュサラダ りんご みそ汁	米飯 鶏肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 鉄分強化サラダ 根菜のみそ汁 りんご	米飯 豚肉のガーリック焼 餃子 ごぼうサラダ ほうれん草ツナソテー <sup>みそ汁</sup> ジュース							
昼間		おにぎり(わかめ)	おにぎり(みそ)	ゆかりおにぎり	おにぎり(鮭)	おにぎり(青菜)								
夕	米飯 豚肉のはちみつペッパー 鶏じやが ほうれん草ツナ炒め ミニきつねうどん 野菜ジュース	米飯 チキン南蛮 付け)キャベツ 焼き肉 キムチチゲ ジュース ヨーグルト	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 牛乳 ゼリー	米飯 トンテキ 茄子みそ炒め ササミと豆のサラダ ゆし豆腐 野菜ジュース ヨーグルト	米飯 鶏と野菜の甘酢あんかけ 中華イカ和え ソーキ汁 キウイ ヨーグルト	米飯 ぶりのゆず醤油焼き 肉じやが 春巻き みそ汁 パイン	米飯 チキンカレー とんかつ フレッシュサラダ パイン ジョア							
	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当	4028kcal 150.4g 120.9g 13.8g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当	4463kcal 158.6g 130.7g 10.9g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当	4524kcal 171.4g 132.1g 12.3g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当	4453kcal 202g 116.2g 12.8g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当	4277kcal 159g 120g 12.3g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当	4282kcal 177.9g 125.6g 12.2g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当	4130kcal 163g 148.5g 12.3g

\* 献立は食材の仕入れにより変更する場合がございます。