

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