

週間献立表

野球部(A)

	令和08年02月02日(月)	令和08年02月03日(火)	令和08年02月04日(水)	令和08年02月05日(木)	令和08年02月06日(金)	令和08年02月07日(土)	令和08年02月08日(日)
朝	米飯 赤魚の塩麴焼き ささみと胡瓜の梅和え 人参しりしりー そうめん汁 ゼリー 牛乳	米飯 マッカルレピカタ 付け)ブロッコリー 冬瓜のそぼろ煮 納豆 五目中華スープ キウイ 牛乳	米飯 照焼チキン ほうれん草ツナソテー 納豆 大根サラダ 豚汁 オレンジ 牛乳	米飯 さばの青しそ焼き 豆腐チャンプルー 納豆 茄子とささみの和え物 みそ汁 たんかん 牛乳	米飯 グリルチキン 目玉焼き ブロッコリーソテー 大根サラダ ゆし豆腐 ゼリー 牛乳	米飯 鮭の塩焼き 納豆 麩チャンプルー ささみと胡瓜の梅和え みそ汁 巨峰(50g) 牛乳	米飯 ぶりの大葉みそ焼き ほうれん草ソテー ブロッコリーとささみのサ 納豆 みそ汁 りんご 牛乳
朝間	わかめと鯖のおにぎり	おにぎり(みそ)	ゆかりおにぎり	おにぎり(塩)	おにぎり(青菜)	ゆかりおにぎり	
昼	米飯 ほきのガーリックバター炒め 厚揚げステーキの海鮮旨 シーザーサラダ ワカメスープ みかん	米飯 鶏肉の生姜焼き 付け)レタス チンゲン菜といかの塩炒め 海藻サラダ 魚汁 ぶどう	米飯 鮭のタルタルソース焼き 付け)千キャベツ ニンニクの芽炒め ブロッコリーと豆のサラダ コンソメスープ りんご	米飯 鶏肉のゴマ味噌マヨ焼き 付け)レタス しらすと枝豆の卵焼き 菜の花の和え物 もずくスープ パイン	米飯 マーボー茄子 小籠包(付け千キャベツ) 春雨サラダ 茶碗蒸し オレンジ 五目中華スープ	ガパオライス 目玉焼き ごぼうサラダ 沖縄風みそ汁 野菜ジュース	米飯 チキンのガーリック焼 付)ポテトフライ フレッシュサラダ 切干大根の炒め煮 みそ汁 ゼリー
昼間	おにぎり(しそ昆布)	おにぎり(ふりかけ)	おにぎり(のり)	おにぎり(みそ)	おにぎり(梅干し)	おにぎり(わかめ)	
夕	三色丼 じゃがいもと豚肉の炒め キムチチゲ りんご ヨーグルト 野菜ジュース小	米飯 ブリ大根 鶏じゃが アスパラバター炒め ナムル つみれ汁 ヨーグルト	米飯 酢鶏 赤魚のネギソースかけ ジャガイモのチーズ炒め キムチ はるさめスープ フルーツヨーグルト	おろしポン酢丼 人参イリチー 小松菜とちくわの辛し和 根菜のみそ汁 キウイ	米飯 鮭のポテト焼き ロールキャベツコンソメ パパイヤイリチー オクラとひじきの和え物 みそ汁 りんご	米飯 バーベキューチキン 肉じゃが 海藻サラダ ミニきつねうどん みかん	米飯 ポークカレー チーズハンバーグ ササミと豆のサラダ フルーツヨーグルト 野菜ジュース
エネルギー	4239kcal	4375kcal	4527kcal	4533kcal	4581kcal	4544kcal	4057kcal
蛋白質	226.2g	213.4g	207g	215.3g	203.8g	223g	184.6g
脂質	96.4g	113.7g	131.1g	132.3g	130.2g	109.8g	128.5g
食塩相当	15g	14.1g	12.5g	14g	17.1g	17.4g	14.8g

*献立は食材仕入れの都合により変更する場合がございます。