

週間献立表

野球部(A)

	令和08年03月02日(月)	令和08年03月03日(火)	令和08年03月04日(水)	令和08年03月05日(木)	令和08年03月06日(金)	令和08年03月07日(土)	令和08年03月08日(日)						
朝	米飯 焼きししゃも ゴーヤーチャンプルー 納豆 みそ汁 りんご 牛乳	米飯 鮭のムニエル ほうれん草ソテー 納豆 みそ汁 ぶどう 牛乳	ホットドッグ(ツナポテト) スペイン風オムレツ サラダ(チーズ) クラムチャウダー オレンジ1/4 牛乳	米飯 ポークたまご 人参しりしりー 納豆 みそ汁 牛乳 バナナ1本	米飯 ぐるくんのネギソースかき 野菜炒め 納豆 みそ汁 牛乳 パン	米飯 チキンの塩麴焼き 豆腐チャンプルー 納豆 豚汁 牛乳 オレンジ	パン(ロールパン・クロワッサン) スクランブルエッグ 野菜サラダ クリームシチュー パイ120g 牛乳						
朝おやつ	ゆかりおにぎり	おにぎり(みそ)	おにぎり(塩)	おにぎり(梅干し)	おにぎり(青菜)	ゆかりおにぎり	おにぎり(塩)						
昼	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	ざるそば 天ぷら盛り 浅漬(キャベツ・きゅうり) ジーマミ豆腐	米飯 ミートローフ 付け)ブロッコリー ひじきのサラダ サラスパ みそ汁 りんご	親子丼 きびなごの南蛮漬 菜の花のしらす和え 赤だし(なめこ・絹ごし) キウイ1個	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 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 もずくスープ パン						
昼おやつ	おにぎり(わかめ)	メロンパン ザバス	じゃこおにぎり	おにぎり(鮭)	ゆかりおにぎり	おにぎり(のり)	おにぎり(みそ)						
夕	米飯 豚肉の生姜焼き 付け)レタス 麻婆なす豆腐 パンプキンサラダ みそ汁 バナナ	米飯 鶏肉の明太子焼き 付け)千切りキャベツ 中華和え イナムルチ汁 キウイ ヨーグルト	米飯 白身魚のらっきょうマヨネーズ 八宝菜(豚・イカ) 胡瓜のバンバンジー風味 かきたま汁 パン	米飯 牛肉スタミナ炒め 筑前煮 フレッシュサラダ 大学芋 みそ汁	米飯 トンテキ 付け)サラダ パイパイリチー ミニきつねうどん マンゴー	米飯 酢鶏 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						
エネルギー	4183kcal	エネルギー	4284kcal	エネルギー	4332kcal	エネルギー	4145kcal	エネルギー	4276kcal	エネルギー	4351kcal	エネルギー	3918kcal
蛋白質	166g	蛋白質	173.1g	蛋白質	172.6g	蛋白質	189.9g	蛋白質	188.7g	蛋白質	185.4g	蛋白質	175.6g
脂質	109.1g	脂質	115.9g	脂質	127.7g	脂質	105.1g	脂質	99.1g	脂質	122.6g	脂質	99.8g
食塩相当	11.9g	食塩相当	15.3g	食塩相当	15.8g	食塩相当	13.8g	食塩相当	13.9g	食塩相当	11.9g	食塩相当	11.4g