エナジックスポーツ高等学院　＊＊　献立明細表　＊＊

	2024年 9月 30日(月)	10月 1日(火)	10月 2日(水)	10月 3日(木)	10月 4日(金)	10月 5日(土)	10月 6日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆白身魚のにらピカタ(学) しいら　生 しお こしょう粉 小麦粉 卵 にら 調合油 キャベツ トマト生 ごまドレッシング ◆人参しりしりー(学) にんじん たまねぎ生 卵 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆根菜汁(学) だいこん　生 にんじん 乾しいたけ 里芋　(令) 油揚げ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(GF) グレープフルーツ ◆牛乳 普通牛乳	◆からし菜ごはん(学) 米 からし菜(冷) 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ごま油 卵 しお ポークソーセージ 調合油 ◆鮭の塩焼き(学) べにざけ　生 こしょう粉 だいこん　生 しそ こいくちしょうゆ ◆胡瓜の酢の物(学) 胡瓜　生 かに風味かまぼこ(令) カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが　おろし ◆赤だし汁(なめこ) なめこ　水煮 絹ごし豆腐 顆粒和風だし 合わせ味噌 赤だしみそ 青ネギ ◆くだもの(バナナ) バナナ　生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの照り焼き(学) まさば　生 料理酒 しょうが　おろし こいくちしょうゆ みりん だいこん　生 かいわれだいこん ゆずドレッシング ◆野菜炒め(学) キャベツ にんじん たまねぎ コンビーフハッシュ にら 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆味噌汁(卵/ねぎ) 卵 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド ◆牛乳 普通牛乳	◆サンドイッチ(卵) 食パン マーガリン 卵 マヨネーズ　全卵型 粒入りマスタード しお ◆焼きウィンナー ポークソーセージ トマトケチャップ みりん風調味料 ◆コールスローサラダ(学) キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) コールスロードレッシング ◆ミネストローネスープ とまと缶詰 たまねぎ ABCマカロニ キャベツ ベーコン トマトジュース 水 顆粒コンソメ しお 粉パセリ　乾 ◆くだもの(バナナ) バナナ　生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆油味噌 赤だしみそ 米みそ　甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま　むき ◆サバの塩焼き(学) サバ(120) しお だいこん　生 しそ こいくちしょうゆ ◆冬瓜のそぼろ煮 とうがん 鶏ミンチ みつば　生 食塩 かつおだし汁 みりん 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 片栗粉 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 葉ねぎ　葉　生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆☆試合当日メニュー☆ ◆(試合前)餅入りみぞれうどん うどん(冷) なると もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 大根おろし(冷) 卵 青ネギ ◆うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま　乾 焼きのり(10枚) ◆フルーツ盛り合わせ(学) オレンジ(生) キウイフルーツ(ゴールド バナナ　生 ◆気になる野菜100　贅沢野菜 贅沢野菜1日分	◆☆試合当日メニュー☆ ◆(試合前)鶏そぼろあんかけう うどん(冷) 鶏ミンチ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 片栗粉 大根おろし(冷) みつば　生 ゆず皮(冷) ◆鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆ささみと胡瓜の梅和え(学) ほぐし鶏 胡瓜　生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆くだもの(バナナ) バナナ　生 ◆気になる野菜100　β－カロ 気になる野菜β－カロテ
間	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま　乾 焼きのり(10枚)	◆補)やみつきおにぎり 米 天かす しらす干し　半乾燥品 しそ めんつゆ　三倍濃厚 白ごま　乾 ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)たくあんおにぎり 米 たくあん漬 むき枝豆 めんつゆ　三倍濃厚 ごま油	◆補)梅と大葉のおにぎり 米 種ぬきかつお梅 しそ 白ごま　乾 めんつゆ　三倍濃厚 ごま油 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり
昼	◆野菜そば～三枚肉のせ～(沖縄そば麺 三枚肉(ブロック) 料理酒 グラニュー糖 こいくちしょうゆ しょうが キャベツ にんじん もやし にら 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ごま油 食塩 鳥がらだし 沖縄そばだし こいくちしょうゆ ◆ゆで卵 卵 しお ◆ささみと胡瓜の梅和え(学) ほぐし鶏 胡瓜　生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉の梅肉焼き(学) 鶏もも肉 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 清酒　純米酒 うめ　梅干し　調味漬 調合油 しそ ◆かんぴょうイリチー(学) かんぴょう　乾 刻み昆布 三枚肉スライス カステラかまぼこ 乾しいたけ 調合油 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ほうれん草としめじのお浸し(ほうれん草(冷) しめじ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆魚汁(学) 赤魚(20g) 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば　生 ゆず皮(冷) ◆くだもの(梨)学 梨(生)	◆ごはん(学) 米 ◆ぶりのゆず醤油焼き ぶり　生 こいくちしょうゆ みりん ゆず　果皮　生 清酒　純米酒 しょうが　おろし 食塩 調合油 ◆フーチャンプルー(学) 車麩 卵 キャベツ にんじん もやし にら 豚肩ロース(細切り) 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆茶碗蒸し 卵 かつおだし汁 めんつゆ　三倍濃厚 鶏もも肉 むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ 乾しいたけ みつば　生 ◆肉すい(大阪名物) 牛肉スライス 絹ごし豆腐 青ネギ うどん(冷) かつおだし汁 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 七味唐辛子 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉のピザ焼き(学) 鶏もも肉 こしょう粉 しお たまねぎ 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) ピザソース ピザ用チーズ バジル　粉 ◆ブロッコリーのソテー(学) ブロッコリー(冷) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン　スライス 顆粒コンソメ こしょう粉 ◆カプレーゼサラダ(学) トマト生 モッツァレラ イタリアンドレッシング バジル　粉 ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ　緑豆はるさめ ほぐし鶏 チンゲンサイ　葉　生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま　乾 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう　生	◆ごはん(学) 米 ◆鶏の唐揚げ～おろしポン酢 鶏もも肉 食塩 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが　おろし にんにく　おろし 小麦粉 卵 調合油 大根おろし(冷) しそ ぽん酢しょうゆ ◆フーチャンプルー(学) キャベツ にんじん 青ピーマン生 にら 車麩 卵 ツナ缶 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆ほうれん草としめじのお浸し(ほうれん草(冷) しめじ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆もずく入りキムチスープ(学) もずく 絹ごし豆腐 豚コマ　スライス はくさい(生) にんじん たまねぎ しめじ キムチの素 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(いちご) いちご　生	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉のマーマレード焼き(学) 鶏もも肉 マーマレードジャム こいくちしょうゆ 白ワイン ◆(付)キャベツ キャベツ　生 にんじん ◆ひじき卵焼き 卵 ひじき(乾) むき枝豆(冷) 顆粒和風だし しお 調合油 ◆ジャーマンポテト(学) じゃがいも たまねぎ生 にんじん ベーコン 顆粒コンソメ 食塩 こしょう　白　粉 パセリ　葉　生 ◆小松菜炒め(弁) 小松菜(冷) にんじん ツナ缶 めんつゆ　三倍濃厚 調合油 ◆グレープフルーツジュース グレープフルーツ　果実	◆ごはん(学) 米 ◆しょうが焼き 豚肩ロース(細切り) たまねぎ にんにく　おろし こいくちしょうゆ 清酒　純米酒 しょうが　おろし みりん 調合油 ◆しらす入り厚焼き玉子 卵 しらす干し　半乾燥品 青ネギ 調合油 しお 顆粒和風だし ◆ピーマンソテー 青ピーマン生 黄ピーマン ベーコン 有塩バター しお こしょう粉 ◆きんぴらごぼう ごぼう　根　生 にんじん ごま　むき こいくちしょうゆ みりん グラニュー糖 ごま油 ◆りんごジュース りんご　果実飲料　濃縮
ちゃ	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ　甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま　むき 焼きのり(10枚)	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま　乾 焼きのり(10枚)	◆焼きいも 焼きいも ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ　甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま　むき 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml
タ	◆おろしポン酢豚丼(学) 米 豚コマ　スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん しょうが　おろし だいこん　生 ぽん酢しょうゆ 青ネギ 卵 紅しょうが ◆トマトのチーズ焼き(学)	◆チャーハン(学) 米 ベーコン　スライス たまねぎ にんじん 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) 食塩 顆粒中華だし こいくちしょうゆ こしょう　白　粉 調合油 卵 調合油 青ネギ	◆ごはん(学) 米 ◆タンドリーチキン(学) 鶏もも肉 ヨーグルト　全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが　おろし にんにく　おろし 調合油 ◆アスパラバター炒め	◆ごはん(学) 米 ◆チーズハンバーグ(学) あいびき肉 たまねぎ生 パン粉 普通牛乳 卵 にんにく　おろし しお こしょう粉 ナツメグ　粉 ピザ用チーズ ウスターソース トマトケチャップ	◆☆試合前日メニュー☆ ◆スパゲティナポリタン スパゲッティ(乾) ポークソーセージ たまねぎ 青ピーマン生 にんじん マッシュルーム　水煮缶 トマトケチャップ ウスターソース にんにく　おろし 顆粒コンソメ 有塩バター ナチュラルチーズ　パル ◆ポトフ(学)	◆☆試合前日メニュー☆ ◆塩豚丼(学) 米 豚ロース(薄切り) 料理酒 しょうが　おろし にんにく　おろし たまねぎ生 にら 塩だれ(市販) 卵 ◆大根和え物(学) だいこん　生 みずな　葉　生 ツナ	◆うこんライス(学) 米 ターメリック ◆ピリッと旨辛ドライカレー(学) 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) 調合油 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 顆粒コンソメ

エナジックスポーツ高等学院　＊＊　献立明細表　＊＊

	2024年 9月 30日(月)	10月 1日(火)	10月 2日(水)	10月 3日(木)	10月 4日(金)	10月 5日(土)	10月 6日(日)
夕	トマト生 しお ブラックペッパー マヨネーズ　全卵型 ピザ用チーズ 粉パセリ　乾 ◆冷ややっこ(学) 絹ごし豆腐 青ネギ 糸カツオ こいくちしょうゆ ◆たまごスープ(学) 卵 ホールコーン(缶詰) 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆ヨーグルト和え(学) バナナ　生 パインアップル　缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)	◆牛肉と春雨の韓国風炒め(学 牛肩ロース たまねぎ にんじん 青ピーマン生 はるさめ　緑豆はるさめ にんにく　おろし こいくちしょうゆ 清酒　純米酒 みりん 顆粒和風だし コチュジャン ごま油 ◆中華もやし和え(学) もやし 胡瓜　生 ロースハム こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 顆粒中華味 白ごま　乾 ◆キムチチゲ(学) 豚コマ　スライス はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく　おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま　乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆くだもの(りんご) りんご生	アスパラガス(冷) ベーコン 有塩バター 顆粒コンソメ ◆ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー(冷) レタス ホールコーン(缶詰) 和風ドレッシングタイプ調 ◆オニオンスープ(学) たまねぎ生 有塩バター 水 顆粒コンソメ 粉パセリ　乾 ◆くだもの(みかん) 温州みかん	◆ポテトときのこのバター炒め(じゃがいも ベーコン エリンギ　生 しめじ 食塩 ブラックペッパー こいくちしょうゆ 有塩バター ◆蒸し鶏のサラダ(学) レタス トマト生 ホールコーン(缶詰) ほぐし鶏 ごまドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ(学) キャベツ たまねぎ にんじん 黄ピーマン ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(メロン) メロン(生)	じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー(冷) ロールキャベツ(50)冷 顆粒コンソメ ◆バンバンジーサラダ(学) ほぐし鶏 もやし 胡瓜　生 セロリ　生 トマト生 ごまドレッシング ◆たまごスープ(学) 卵 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆りんごヨーグルト(学) りんご生 プレーンヨーグルト(400g) はちみつ	糸カツオ きざみのり 和風ドレッシングタイプ調 ◆鶏肉と里芋のみそ汁(学) 鶏もも肉 里芋　(令) にんじん 顆粒和風だし 合わせ味噌 青ネギ ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	◆砂糖　(学) 卵 調合油 ◆イカリング(学) いかリングフライ(冷) 調合油 マヨネーズ　全卵型 ◆豚しゃぶサラダ(学) レタス 胡瓜　生 トマト生 豚肉(もも) だいこん　生 しそ ぽん酢しょうゆ ◆ヨーグルト和え(学) バナナ　生 パインアップル　缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)

エナジックスポーツ高等学院　＊＊　献立明細表　＊＊

	2024年 10月 7日(月)	10月 8日(火)	10月 9日(水)	10月 10日(木)	10月 11日(金)	10月 12日(土)	10月 13日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆魚の香草パン粉焼き(学) ホキ　生 しお こしょう粉 パン粉 にんにく　おろし バジル　粉 粉チーズ レモン　全果　生 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ひじきの五目煮(学) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ えだまめ　冷凍 めんつゆ　ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま　乾 ◆味噌汁(卵/ねぎ) 卵 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ　生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの味噌煮(学) まさば　生 合わせ味噌 砂糖 料理酒 しょうが　おろし かつおだし汁 ◆きんぴらごぼう 千切りごぼう(令) にんじん 白ごま　乾 調合油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ひじきの白和え ひじき(乾) にんじん えだまめ　冷凍 木綿豆腐 米みそ　甘みそ グラニュー糖 白ごま　乾 ◆味噌汁(もやし) もやし にんじん 葉ねぎ　葉　生 麦みそ かつおだし ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 加工乳　濃厚	◆ごはん(学) 米 ◆魚のホイル焼き(学) 鮭(生) しお こしょう粉 えのきたけ　生 しめじ たまねぎ マーガリン にんにく　おろし レモン　全果　生 ◆野菜の炊き合わせ(学) とうがん 里芋　(令) にんじん 鶏だんご(冷) いんげん(冷) 顆粒和風だし グラニュー糖 みりん こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆あさりのすまし汁(学) あさり　生 根みつば　葉　生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ みりん 食塩 ◆くだもの(バナナ) バナナ　生 ◆牛乳 普通牛乳	◆サンドイッチ(ハムチーズ) 食パン マーガリン スライスチーズ ロースハム マヨネーズ　全卵型 粒入りマスタード ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆サラダ(学) レタス トマト生 ホールコーン(缶詰) ほぐし鶏 ごまドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ(学) キャベツ たまねぎ にんじん 黄ピーマン ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー 顆粒コンソメ しょうが しまーす ◆くだもの(みかん) 温州みかん ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆ベーコンエッグ ベーコン　スライス 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆筑前煮(小鉢) 鶏もも肉 ごぼう　根　生 れんこん　根茎　ゆで 板こんにゃく いんげん(冷) 生しいたけ にんじん 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 清酒　純米酒 グラニュー糖 調合油 ◆胡瓜の酢の物(学) 胡瓜　生 かに風味かまぼこ(令) カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが　おろし ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆すまし汁(学) だいこん　生 しめじ ほうれん草(冷) 顆粒和風だし しお うすくちしょうゆ ◆くだもの(バナナ) バナナ　生 ◆牛乳 普通牛乳	◆☆試合当日メニュー☆ ◆(試合前)餅入り梅みぞれうど うどん(冷) なると もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 大根おろし(冷) 青ネギ うめ　梅干し　調味漬 ◆ゆで卵 卵 しお ◆ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆くだもの(バナナ) バナナ　生 ◆気になる野菜100　贅沢野菜 贅沢野菜1日分	◆☆試合当日メニュー☆ ◆(試合前)とろろ月見温うどん うどん(冷) なると 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 山芋とろろ(冷) 卵 かいわれだいこん ◆捕)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆フルーツ盛り合わせ(学) 梨(生) キウイフルーツ(ゴールド ◆気になる野菜100　贅沢野菜 贅沢野菜1日分
間	◆捕)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま　乾 焼きのり(10枚)	◆補)ゆかりたくあんおにぎり 米 ゆかり たくあん漬 むき枝豆 めんつゆ　三倍濃厚 ごま油	◆(補)塩昆布チーズおにぎり 米 塩昆布 スティックチーズ ごま油	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ　甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま　むき 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml
昼	◆ちゃんぽん麺(学) 中華麺　ゆで 豚コマ　スライス シーフードmix キャベツ　生 にんじん もやし 赤かまぼこ ホールコーン(缶詰) ごま油 しょうが　おろし 鳥がらだし こいくちしょうゆ オイスターソース 普通牛乳 水 しお こしょう粉 ラー油 ゆずこしょう ◆小籠包(学) 小籠包(30g) こいくちしょうゆ 酢 からし　練り ◆中華いか和え(学) 中華イカ だいこん　生 胡瓜　生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆アイスクリーム アイスクリーム　普通脂	◆シーフードピラフ(学) 米 シーフードmix たまねぎ 赤ピーマン生 ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ しお にんにく　おろし 有塩バター ◆チキングラタン(学) 鶏もも肉 たまねぎ生 マッシュルーム　水煮缶 じゃがいも マカロニ　乾 マーガリン しお こしょう粉 ホワイトソース 水 顆粒コンソメ ピザ用チーズ パン粉 マヨネーズ　全卵型 粉パセリ　乾 ◆南瓜サラダ (学) 日本かぼちゃ 卵 たまねぎ 胡瓜　生 マヨネーズ　全卵型 粒マスタード しお こしょう粉 ◆コーンスープ コーンクリームスープ ホールコーン(缶詰) 普通牛乳 水 粉パセリ　乾 ◆くだもの(いちご) いちご　生	◆チーズタッカルビ丼 米 鶏もも肉 たまねぎ生 キャベツ　生 しめじ にら コチュジャン こいくちしょうゆ グラニュー糖 しょうが　おろし にんにく　おろし ごま油 ピザ用チーズ きざみのり かいわれだいこん ◆チョレギサラダ(学) サニーレタス　葉　生 レタス 絹ごし豆腐 ながいも 白すりごま きざみのり チョレギドレッシング(エ ◆鶏団子とチンゲン菜のとろみ 鶏だんご(冷) チンゲンサイ　葉　生 乾しいたけ はるさめ　普通はるさめ しょうが　おろし こいくちしょうゆ 鳥がらだし 料理酒 オイスターソース ごま油 片栗粉 ◆くだもの(りんご) りんご生	◆ごはん(学) 米 ◆チキンの照り焼き(学) 鶏もも肉 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 清酒　純米酒 調合油 ◆(付)ポテトフライ フライドポテト 調合油 しお 粉パセリ　乾 ◆ひじきの五目煮(学) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ むき枝豆 めんつゆ　ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま　乾 ◆白菜と小松菜のごまサラダ(はくさい(生) 小松菜(冷) ツナ缶 ごま　むき 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆沖縄風みそ汁(学) 豚コマ　スライス 沖縄豆腐 卵 だいこん　生 にんじん 青ネギ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド	◆タコライス(学) 米 あいびき肉 鶏ミンチ たまねぎ生 青ピーマン生 大豆水煮 にんじん 調合油 タコライスソース ピザ用チーズ レタス トマト生 チリソース ◆ジャーマンポテト(学) じゃがいも たまねぎ生 ベーコン 顆粒コンソメ 食塩 こしょう　白　粉 パセリ　葉　生 ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ　緑豆はるさめ ほぐし鶏 チンゲンサイ　葉　生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま　乾 ◆くだもの(いちご) いちご　生	◆ごはん(学) 米 ◆タンドリーチキン 鶏もも肉 ヨーグルト　全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが　おろし にんにく　おろし 調合油 ◆(付)じゃが芋チーズ じゃがいも 有塩バター 顆粒コンソメ 粉チーズ 粉パセリ　乾 ◆厚焼き卵(学) 卵 しお 調合油 ◆小松菜炒め(弁) 小松菜(冷) にんじん ツナ缶 めんつゆ　三倍濃厚 調合油 ◆キャロットラペ(弁) にんじん オレンジジュース オリーブ油 粒入りマスタード 酢 しお ◆グレープジュース ぶどう　果実飲料　濃縮	◆ごはん(学) 米 ◆梅干し 種ぬきかつお梅 ◆サバの照り焼き(学) まさば　生 料理酒 しょうが　おろし こいくちしょうゆ みりん だいこん　生 かいわれだいこん ゆずドレッシング ◆かに玉風厚焼き玉子 卵 かに風味かまぼこ(令) 乾しいたけ 青ネギ 鳥がらだし ごま油 ◆ミートコロッケ ミートコロッケ(60g) 調合油 ◆きんぴられんこん(学) れんこん(スライス　ゆで にんじん 白ごま　乾 ごま油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆エビの旨塩炒め(弁) むきエビ(冷) アスパラガス(冷) 赤ピーマン生 にんにく　おろし オリーブ油 しお こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆パインジュース パインアップル　果実飲
ちゃ	◆(補)じゃこチーズおにぎり 米 しらす干し　半乾燥品 スティックチーズ ごま油 めんつゆ　三倍濃厚 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆ピザトースト(学) 食パン ピザソース たまねぎ生 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー ピザ用チーズ ◆ザバス(200ml) ザバス(乳飲料)200ml	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)やみつきおにぎり 米 天かす しらす干し　半乾燥品 しそ めんつゆ　三倍濃厚 白ごま　乾 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)梅と大葉のおにぎり 米 種ぬきかつお梅 しそ 白ごま　乾 めんつゆ　三倍濃厚 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml
タ	◆ごはん(学) 米 ◆焼きチキン南蛮(学) 鶏むね肉 食塩 こしょう粉 小麦粉 卵 こいくちしょうゆ グラニュー糖 酢 マヨネーズ　全卵型 卵	◆ごはん(学) 米 ◆ハヤシライス(学) 牛肉スライス 調合油 マッシュルーム　ゆで しめじ たまねぎ にんにく　おろし にんじん トマトジュース こしょう　白　粉 ハヤシルウ	◆ごはん(学) 米 ◆豚肉のスタミナにら玉炒め(豚コマ　スライス たまねぎ にんじん にら 卵 顆粒和風だし めんつゆ　三倍濃厚 ごま油 ◆ぶりのゆず醤油焼き ぶり　生	◆ごはん(学) 米 ◆きびなごの南蛮漬け(学) きびなご　生 食塩 小麦粉 調合油 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 かつお・昆布だし 酢 グラニュー糖	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉のおろしポン酢 鶏むね肉 料理酒 しょうが　おろし しお だいこん　生 しそ ぽん酢しょうゆ ◆千切イリチー(学) 切干しだいこん　乾 刻み昆布	◆☆試合前日メニュー☆ ◆ほうれん草とベーコンの和風 スパゲッティ(乾) ほうれんそう(生) たまねぎ ベーコン しめじ 有塩バター しそ きざみのり 白ごま　乾 めんつゆ　三倍濃厚 顆粒和風だし	◆☆試合前日メニュー☆ ◆親子丼(学) 米 鶏もも肉 たまねぎ生 にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 顆粒和風だし 卵 みつば　生 きざみのり

エナジックスポーツ高等学院　＊＊　献立明細表　＊＊

	2024年 10月 7日(月)	10月 8日(火)	10月 9日(水)	10月 10日(木)	10月 11日(金)	10月 12日(土)	10月 13日(日)
夕	たまねぎ ピクルス(刻み) 食塩 こしょう粉 粉パセリ　乾 サラダ菜 ◆豚ひき肉のスタミナ炒め(学) 豚ひき肉 もやし チンゲンサイ　葉　生 赤ピーマン生 にんにく　おろし 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ごま油 ◆イカのマリネ(学) こういか　生 にんじん 胡瓜　生 黄ピーマン たまねぎ生 酢 オリーブ油 砂糖 粒入りマスタード しお ◆具だくさんもずく汁(学) もずく 絹ごし豆腐 にんじん たまねぎ しめじ 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 みつば　生 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	◆ほうれん草のソテー(学) ほうれん草(冷) しめじ ベーコン ホールコーン(缶詰) 有塩バター こいくちしょうゆ こしょう粉 顆粒和風だし ◆カプレーゼサラダ(学) トマト生 モッツァレラ イタリアンドレッシング バジル　粉 ◆鶏塩そうめん(学) そうめん・乾 鶏むね肉 キャベツ 青ネギ 鳥がらだし にんにく　おろし しお こしょう粉 ごま油 白すりごま ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド	こいくちしょうゆ みりん ゆず　果皮　生 清酒　純米酒 しょうが　おろし 食塩 調合油 ◆ほうれん草としめじのお浸し(ほうれん草(冷) しめじ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆みそ汁(大根/油揚) だいこん　生 油揚げ 顆粒和風だし 合わせ味噌 青ネギ ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	みりん風調味料　　色) こいくちしょうゆ 鷹の爪 ◆もやしニラ炒め(学) もやし にんじん にら ツナ ごま油 顆粒中華だし こいくちしょうゆ ◆タコとワカメの中華和え(学) まだこ　ゆで 胡瓜　生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆キムチチゲ(学) 豚肉(もも) はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく　おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま　乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	切こんにゃく カステラかまぼこ 三枚肉スライス 調合油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし 清酒　純米酒 ◆玉ねぎとツナの和え物(学) たまねぎ いんげん(冷) ツナ缶 和風ドレッシングタイプ調 ◆すまし汁(はんぺん)学 はんぺん みつば　生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(梨)学 梨(生)	◆ささみと胡瓜の梅和え(学) ほぐし鶏 胡瓜　生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆野菜たっぷりコーンスープ(学 鶏むね肉 ブロッコリー(冷) じゃがいも たまねぎ生 ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ ホワイトソース 水 粉パセリ　乾 ◆りんごヨーグルト(学) りんご生 プレーンヨーグルト(400g) はちみつ	◆タコキムチ和え まだこ　ゆで 胡瓜　生 キムチの素 ◆レバー汁(学) 豚レバー 豚ロース1cmスライス じゃがいも にんじん こまつな　葉　生 にんにく　おろし 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(メロン) メロン(生)