

# 週間献立表

秋季大会準決勝戦 秋季大会決勝戦

|      | 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)<br>白身魚のにらピカタ(学)<br>人参しりしりー(学)<br>納豆(学)<br>根菜汁(学)<br>くだもの(GF) | からし菜ごはん(学)<br>鮭の塩焼き(学)<br>胡瓜の酢の物(学)<br>赤だし汁(なめこ)<br>くだもの(バナナ)<br>牛乳           | ごはん(学)<br>サバの照り焼き(学)<br>野菜炒め(学)<br>キムチ納豆(学)<br>味噌汁(卵/ねぎ)<br>くだもの(キウイ)              | サンドイッチ(卵)<br>焼きウィンナー<br>コールスローサラダ(学)<br>ミネストローネスープ<br>くだもの(バナナ)<br>牛乳                   | ごはん(学)<br>油味噌<br>サバの塩焼き(学)<br>冬瓜のそぼろ煮<br>納豆(学)<br>ゆし豆腐(学)                                    | ☆試合当日メニュー☆<br>(試合前)餅入りみぞれうどん<br>うめおにぎり<br>フルーツ盛り合わせ(学)<br>気になる野菜100 贅沢野菜1日分              | ☆試合当日メニュー☆<br>(試合前)鶏そぼろあんかけうどん<br>鮭おにぎり<br>ささみと胡瓜の梅和え(学)<br>くだもの(バナナ)<br>気になる野菜100 β-カロテン |
| 昼    | 野菜そば~三枚肉のせ~(学)<br>ゆで卵<br>ささみと胡瓜の梅和え(学)<br>ぜんざい(学)                   | ごはん(学)<br>鶏肉の梅肉焼き(学)<br>かんぴょうイリチー(学)<br>ほうれん草としめじのお浸し(学)<br>魚汁(学)<br>くだもの(梨)学 | ごはん(学)<br>ぶりのゆず醤油焼き<br>フーチャンプルー(学)<br>茶碗蒸し<br>肉すい(大阪名物)<br>くだもの(オレンジ)              | ごはん(学)<br>鶏肉のピザ焼き(学)<br>ブロッコリーのソテー(学)<br>カプレーゼサラダ(学)<br>鶏ささみと青菜のスープ春雨(学)<br>くだもの(ぶどう)   | ごはん(学)<br>鶏の唐揚げ~おろしポン酢~(学)<br>フーチャンプルー(学)<br>ほうれん草としめじのお浸し(学)<br>もすく入りキムチスープ(学)<br>くだもの(いちご) | ごはん(学)<br>鶏肉のマーメレード焼き(学)<br>(付)キャベツ<br>ひじき卵焼き<br>ジャーマンポテト(学)<br>小松菜炒め(弁)<br>グレープフルーツジュース | ごはん(学)<br>しょうが焼き<br>しらす入り厚焼き玉子<br>ピーマンソテー<br>きんぴらごぼう<br>りんごジュース                           |
| 夕    | おろしポン酢豚丼(学)<br>トマトのチーズ焼き(学)<br>冷ややっこ(学)<br>たまごスープ(学)<br>ヨーグルト和え(学)  | チャーハン(学)<br>牛肉と春雨の韓国風炒め(学)<br>中華もやし和え(学)<br>キムチチゲ(学)<br>くだもの(りんご)             | ごはん(学)<br>タンドリーチキン(学)<br>アスパラバター炒め<br>ブロッコリーとコーンのサラダ(学)<br>オニオンスープ(学)<br>くだもの(みかん) | ごはん(学)<br>チーズハンバーグ(学)<br>ポテトときのこのバター炒め(学)<br>蒸し鶏のサラダ(学)<br>具たくさんコンソメスープ(学)<br>くだもの(メロン) | ☆試合前日メニュー☆<br>スバゲティナポリタン<br>ポトフ(学)<br>パンパンジーサラダ(学)<br>たまごスープ(学)<br>りんごヨーグルト(学)               | ☆試合前日メニュー☆<br>塩豚丼(学)<br>大根和え物(学)<br>鶏肉と里芋のみそ汁(学)<br>くだもの(オレンジ)                           | うこんライス(学)<br>ピリッと旨辛ドライカレー(学)<br>イカリング(学)<br>豚しゃぶサラダ(学)<br>ヨーグルト和え(学)                      |
| 栄養成分 | エネルギー 4513 kcal<br>たんぱく質 222.8 g<br>脂質 123.5 g<br>食塩相当量 15.1 g      | エネルギー 4530 kcal<br>たんぱく質 229.2 g<br>脂質 134 g<br>食塩相当量 17.5 g                  | エネルギー 4460 kcal<br>たんぱく質 226.7 g<br>脂質 126.3 g<br>食塩相当量 12.9 g                     | エネルギー 4530 kcal<br>たんぱく質 223.9 g<br>脂質 152.2 g<br>食塩相当量 16.9 g                          | エネルギー 4274 kcal<br>たんぱく質 222.4 g<br>脂質 132.7 g<br>食塩相当量 16.2 g                               | エネルギー 4437 kcal<br>たんぱく質 192.8 g<br>脂質 84.8 g<br>食塩相当量 16.9 g                            | エネルギー 4486 kcal<br>たんぱく質 215.9 g<br>脂質 114.2 g<br>食塩相当量 12.8 g                            |

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。