

週間献立表

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
朝	☆試合当日メニュー☆ (試合前)餅入りみぞれうどん うめおにぎり フルーツ盛り合わせ(学) 気になる野菜100 贅沢野菜1日分	ごはん(学) 鮭のポテト焼き 豚肉とキャベツの辛み炒め 玉ねぎとわかめの和え物 ニラと卵の味噌汁 くだもの(りんご)	ごはん(学) マッカレルピカタ 牛肉とブロッコリーの炒め(学) 納豆(学) そうめん汁(学) くだもの(バナナ)	ホットドッグ ベーコン コールスローサラダ(学) ミネストローネスープ(学) くだもの(オレンジ) 牛乳	ごはん(学) 鮭のポテト焼き ひじきの五目煮(学) なすの煮びたし みそ汁(高野豆腐/わかめ) くだもの(バナナ)	☆試合当日メニュー☆ (試合前)とろろ月見温うどん 捕)鮭おにぎり フルーツ盛り合わせ(学) 気になる野菜100 贅沢野菜1日分	☆試合当日メニュー☆ ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) ほうれん草のしらす和え(学) 納豆(学) かきたまうどん汁(学)
昼	スーパージャーチャー麺(学) エビカツ(学) 水菜としらすの豆腐サラダ ワンタンスープ(学) くだもの(梨)学	ごはん(学) マーボー茄子(学) 蒸ししゅうまい(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) 鶏団子とチンゲン菜のとろみスープ くだもの(パイナップル)	牛丼 竹輪のチーズ磯辺揚げ(学) もやしとわかめの酢の物(学) 赤だし汁(学) デザート(ももゼリー)	あわごはん(学) サバの香味ソースかけ(学) 牛肉と青菜のかき油炒め(学) ゆで卵 冷ややっこ(学) 鶏肉のスープ(学) くだもの(GF)	ごはん(学) チーズハンバーグ〜デミソース〜(学) ブロッコリーの洋風ソテー 生ハムサラダ(学) かに玉風スープ(学) くだもの(ぶどう)	ゆかりごはん(学) 豚ロースのガーリックソテー(学) (付)スパゲッティ ゆで卵 コロッケ ブロッコリーのカレー炒め(学) 人参しりしりー	ごはん(学) タンドリーチキン(学) アスパラの肉巻き(学) ゆで卵 切り干し大根の煮物(学) キャロットラペ(弁) りんごジュース
夕	おろしポン酢豚丼(学) ハンパングーサラダ(学) とん汁(学) くだもの(GF)	ごはん(学) ビーフシチュー(学) マカロニツナサラダ(学) くだもの(みかん)	梅じゃこごはん(学) 豆腐ハンバーグ(学) 白菜と小松菜のごまサラダ(学) 春雨入り酸辣湯(学) 大学芋(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) ソーキの煮付け(学) フーチャンプルー(学) 豚しゃぶサラダ(学) アーサ汁(学) くだもの(りんご)	☆試合前日メニュー☆ ほうれん草とツナの和風スパゲッティ(学) トマトと豚肉のふわふわ卵炒め(学) 野菜たっぷりコーンスープ(学) くだもの(キウイ)	☆試合前日メニュー☆ 三色丼(学) 胡瓜とタコの酢の物(学) 鶏塩そうめん(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) Wポークカレー ささみとブロッコリーのサラダ(学) ヨーグルト和え(学)
栄養成分	エネルギー 4687 kcal たんぱく質 212.2 g 脂質 100.3 g 食塩相当量 19.8 g	エネルギー 4446 kcal たんぱく質 225.7 g 脂質 125 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 4515 kcal たんぱく質 225.7 g 脂質 113.4 g 食塩相当量 15.2 g	エネルギー 4392 kcal たんぱく質 228.9 g 脂質 147.8 g 食塩相当量 16.5 g	エネルギー 4430 kcal たんぱく質 229.8 g 脂質 125.3 g 食塩相当量 13.8 g	エネルギー 4431 kcal たんぱく質 224.5 g 脂質 84.8 g 食塩相当量 20.2 g	エネルギー 4486 kcal たんぱく質 226.1 g 脂質 118.9 g 食塩相当量 12.6 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。