

週間献立表

1年生地区大会

1年生大会

	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) 魚の香草パン粉焼き(学) 納豆(学) ひじきの五目煮(学) 味噌汁(卵/ねぎ) くだもの(バナナ)	ごはん(学) サバの味噌煮(学) きんぴらごぼう 納豆(学) ひじきの白和え 味噌汁(もやし)	ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) 野菜の炊き合わせ(学) 納豆(学) あさりのすまし汁(学) くだもの(バナナ)	サンドイッチ(ハムチーズ) 目玉焼き(学) サラダ(学) 具だくさんコンソメスープ(学) くだもの(みかん) 牛乳	ごはん(学) ベーコンエッグ 筑前煮(小鉢) 胡瓜の酢の物(学) キムチ納豆(学) すまし汁(学)	☆試合当日メニュー☆ (試合前)餅入り梅みぞれうどん ゆで卵 ゆかりおにぎり くだもの(バナナ) 気になる野菜100 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 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
昼	ちゃんぽん麺(学) 小籠包(学) 中華いか和え(学) アイスクリーム	シーフードピラフ(学) チキングラタン(学) 南瓜サラダ(学) コーンスープ くだもの(いちご)	チーズタッカルビ丼 チョレギサラダ(学) 鶏団子とチンゲン菜のトロみスープ くだもの(りんご)	ごはん(学) チキンの照り焼き(学) (付)ポテトフライ ひじきの五目煮(学) 白菜と小松菜のごまサラダ(学) 沖縄風みそ汁(学) くだもの(キウイ)	タコライス(学) シャーマンポテト(学) 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) タンドリーチキン (付)じゃが芋チーズ 厚焼き卵(学) 小松菜炒め(弁) キャロットラペ(弁) グレープジュース	ごはん(学) 梅干し サバの照り焼き(学) かに玉風厚焼き玉子 ミートコロケ きんぴられんこん(学) エビの旨塩炒め(弁) パインジュース
夕	ごはん(学) 焼きチキン南蛮(学) 豚ひき肉のスタミナ炒め(学) イカのマリネ(学) 具だくさんもずく汁(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) ハヤシライス(学) ほうれん草のソテー(学) カプレーゼサラダ(学) 鶏塩そうめん(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 豚肉のスタミナにら玉炒め(学) ぶりのゆず醤油焼き ほうれん草としめじのお浸し(学) みそ汁(大根/油揚) ぜんざい(学)	ごはん(学) きびなごの南蛮漬(学) もやしニラ炒め(学) タコとワカメの中華和え(学) キムチチゲ(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) 鶏肉のおろしポン酢 千切りリチー(学) 玉ねぎとツナの和え物(学) すまし汁(はんぺん)学 くだもの(梨)学	☆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(学) ささみと胡瓜の梅和え(学) 野菜たっぷりコーンスープ(学) りんごヨーグルト(学)	☆試合前日メニュー☆ 親子丼(学) タコキムチ和え レバー汁(学) くだもの(メロン)
栄養成分	エネルギー 4361 kcal たんぱく質 228.6 g 脂質 119.1 g 食塩相当量 14.1 g	エネルギー 4466 kcal たんぱく質 224.3 g 脂質 129.5 g 食塩相当量 14.3 g	エネルギー 4452 kcal たんぱく質 226.8 g 脂質 122.1 g 食塩相当量 11 g	エネルギー 4458 kcal たんぱく質 226.1 g 脂質 135.5 g 食塩相当量 18 g	エネルギー 4474 kcal たんぱく質 223.7 g 脂質 135.1 g 食塩相当量 14.6 g	エネルギー 4365 kcal たんぱく質 202.5 g 脂質 90.3 g 食塩相当量 16.4 g	エネルギー 4358 kcal たんぱく質 225.7 g 脂質 86 g 食塩相当量 20 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。