


1年生大会

週間献立表

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
朝	☆試合当日メニュー☆ (試合前)かきたまうどん汁 補)塩おにぎり 胡瓜の酢の物(学) くだもの(バナナ) <small>気になる野菜100 贅沢野菜1日分</small>	ごはん(学) 鮭のポテト焼き 筑前煮 納豆(学) ニラと卵の味噌汁 くだもの(バナナ)	ごはん(学) 納豆みそ(学) 鮭の塩焼き(学) もやしピリ辛炒め(学) 冷ややっこ(学) みそ汁(玉ねぎ/わかめ)	ピザトースト(学) ゆで卵 コールスローサラダ(学) クラムチャウダースープ(学) くだもの(バナナ) 牛乳	ごはん(学) ぶりの照り焼き(学) キムチ納豆(学) タマナーチャンプルー きのこのみそ汁 くだもの(オレンジ)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 納豆(学) 冬瓜のそぼろ煮 胡瓜の酢の物(学) 味噌汁(ほうれん草)	ごはん(学) 赤魚の梅煮(学) 納豆(学) からし菜炒め(学) 三色なます(学) 味噌汁(卵/ねぎ)
昼	牛丼 ほうれん草ゴマ和え <small>鶏ささみと青菜のスープ春雨(学)</small> くだもの(パイン)  スポーツの日 	中身そば(学) 魚の二色天ぷら 胡瓜とタコの酢の物(学) ぜんざい(学)	キムチ焼きうどん(学) エビカツ(学) ワントンスープ(学) BDケーキ(学)  <small>shutterstock.com · 1300147360</small>	ごはん(学) 焼肉 野菜炒め(学) 豆苗ともやしのナムル(学) もずく入りキムチスープ(学) 杏仁フルーツ(学)	ごはん(学) 焼きチキン南蛮(学) チンゲン菜とホタテの塩炒め ささみと胡瓜の梅和え(学) そうめん汁(学) アイスクリーム	☆お弁当メニュー☆ ごはん(学) アスパラの豚肉巻(学) さばのカレー竜田揚げ(学) 厚焼き卵(学) ひじきの五目煮 ジャーマンポテト パインジュース	ごはん(学) 漬物 しょうが焼き 白身フライ しらす入り厚焼き玉子 ピーマンソテー エビの旨塩炒め(弁) (補)グレープジュース
夕	ごはん(学) カツ煮卵とし(学) <small>ささみとブロッコリーのサラダ(学)</small> もずくの酢の物(学) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 くだもの(GF)	コーンご飯(学) ハヤシライス スパニッシュオムレツ 大根サラダ(学) ヨーグルト	ごはん(学) チーズハンバーグ(学) アスパラいかバター炒め BLTスープ(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) ゆで豚の薬味ソースかけ(学) パパイヤいりちー 中華いか和え(学) <small>もやしとひき肉と坦々豆乳スープ(学)</small> くだもの(パイン)	ごはん(学) 回鍋肉(学) 厚焼き卵(学) 南瓜サラダ(学) オニオンスープ(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 豚ソーキと卵の甘辛煮 チョレギサラダ 茶碗蒸し アーサ汁(学) フルーツポンチ(学)	ごはん(学) Wポークカレー コブサラダ(学) フルーツ盛り合わせ(学)
栄養成分	エネルギー 4525 kcal たんぱく質 224.8 g 脂質 101 g 食塩相当量 16.6 g	エネルギー 4512 kcal たんぱく質 228.1 g 脂質 139.4 g 食塩相当量 13 g	エネルギー 4718 kcal たんぱく質 228.8 g 脂質 149 g 食塩相当量 17.4 g	エネルギー 4423 kcal たんぱく質 230 g 脂質 128.1 g 食塩相当量 16.8 g	エネルギー 4484 kcal たんぱく質 226.7 g 脂質 139.3 g 食塩相当量 13.1 g	エネルギー 4412 kcal たんぱく質 229.2 g 脂質 123.3 g 食塩相当量 10.6 g	エネルギー 4406 kcal たんぱく質 227.4 g 脂質 126.9 g 食塩相当量 14.2 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。