

週間献立表

1年生地区大会

1年生地区大会

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
朝	ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) キムチ納豆(学) もやしニラ炒め(学) 中華風冷ややっこ(学) 味噌汁(なめこ)学	ごはん(学) サバの照り煮(学) 納豆(学) 人参しりしりー(学) ほうれん草としめじのお浸し(学) ゆし豆腐(学)	ごはん(学) 納豆(学) ポークたまご(学) 鮭の塩焼き(学) ほうれん草のしらす和え(学) みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学)	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) 鮭のポテト焼き 納豆(学) ひじきの五目煮(学) 胡瓜の浅漬け(学) みそ汁(高野豆腐/わかめ)	☆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 人参とほうれん草のゴマ和え(学) 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☆ (試合前)きつねうどん 鮭おにぎり ささみと胡瓜の梅和え(学) くだもの(バナナ) 気になる野菜100 β-カロテン
昼	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)	三色丼(学) 大根の梅肉和え(学) 中華にゅうめん(学) くだもの(柿)	ごはん(学) プルコギ風(学) 小籠包(学) やみつき豆苗サラダ(学) 五目中華スープ(学) くだもの(パイナップル)	あわごはん(学) サバ 香味ソースかけ(学) 牛肉と青菜のかき油炒め(学) 無限ナス(学) そば汁 くだもの(GF)	おろしポン酢豚丼(学) 春雨の和え物(学) かに玉風スープ(学) フルーツ盛り合わせ(学)	ごはん(学) 鶏肉の梅肉焼き(学) (付)スパゲッティ コロケ ゆで卵 ブロッコリーのソテー(学) 人参しりしりー	三色丼弁当(学) きびなごのカレー揚げ(学) ブロッコリーのおかか和え(学) くだもの(パイナップル)
夕	ごはん(学) 鶏の唐揚げ(学) おでん(学)小盛 中華いか和え(学) みそラーメン(小) くだもの(キウイ)	ごはん(学) ソーキの煮付け(学) きびなごのカレー揚げ(学) 白菜と小松菜のごまサラダ(学) 中身汁(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) チーズハンバーグ(学) 目玉焼き(学) アスパラバター炒め たまごスープ(学) くだもの(メロン)	ごはん(学) パンプキン🎃シチュー(学) オニオンリング&チキンリング シーザーサラダ(学) オニオンスープ(学) くだもの(りんご) 	☆試合前日メニュー☆ スパゲティナポリタン ポトフ(学) パンパンジーサラダ(学) たまごスープ(学) りんごヨーグルト(学)	☆試合前日メニュー☆ 塩豚丼(学) 大根和え物(学) 鶏肉と里芋のみそ汁(学) くだもの(オレンジ)	☆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)
栄養成分	エネルギー 4474 kcal たんぱく質 226 g 脂質 146.8 g 食塩相当量 15.9 g	エネルギー 4483 kcal たんぱく質 223.7 g 脂質 130.2 g 食塩相当量 16.7 g	エネルギー 4380 kcal たんぱく質 227.7 g 脂質 123.1 g 食塩相当量 13.2 g	エネルギー 4551 kcal たんぱく質 208.5 g 脂質 159.5 g 食塩相当量 16.4 g	エネルギー 4297 kcal たんぱく質 225.9 g 脂質 117.7 g 食塩相当量 16.3 g	エネルギー 4561 kcal たんぱく質 219.9 g 脂質 93.7 g 食塩相当量 17.8 g	エネルギー 4532 kcal たんぱく質 225.6 g 脂質 104.1 g 食塩相当量 16.5 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。