

## 週間献立表

1年生中央準決勝

1年生中央決勝

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
朝	ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) おくらソテー(学) 納豆(学) 具たくさんもずく汁(学) くだもの(パイン)	ごはん(学) サバの照り焼き(学) ひじきの五目煮(学) キムチ納豆(学) みそ汁(あさり)学 くだもの(バナナ)	ごはん(学) 赤魚の煮付け(学) 納豆(学) アスパラバター炒め かに玉風厚焼き玉子 すまし汁(もずく)	ホットドッグ(ツナポテトサラダ) スクランブルエッグ チーズ(学) コールスローサラダ(学) コーンスープ ヨーグルト和え(学)	ごはん(学) 鮭のムニエル 卵焼き(学) 納豆(学) こんにゃくの白和え(学) 味噌汁(キャベツ)	☆試合当日メニュー☆ (試合前)餅入りみぞれうどん 捕)鮭おにぎり フルーツ盛り合わせ(学) 気になる野菜100 賛沢野菜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) きつねうどん汁(学)小
昼	スパゲティミートソース(学) 豚しゃぶサラダ(学) 具たくさんコンソメスープ(学) くだもの(りんご)	※キムチチャーハン(学) エビチリ(学) 春雨サラダ(学) 中華風スープ くだもの(梨)  <span style="color: red;">※リクエストメニュー</span>	三枚肉そば 野菜炒め(学) ゆで卵 三色なます(学) ぜんざい(学)	親子丼(学) さばの竜田揚げ(学) タコキムチ和え 赤だし汁(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) チキントマト煮(学) パパイヤいりちー(学) イカリング(学) たまごスープ(学) くだもの(ぶどう)	ごはん(学) 漬物 チキンの照り焼き(学) (付)キャベツ ひじき卵焼き ほうれん草のソテー(学) パプリカ炒め(学) キャロットラペ(弁) グレープフルーツジュース	ごはん(学) タンドリーチキン(学) (付)ポテトフライ アスパラの肉巻き(学) 切り干し大根の煮物(学) ピーマンの塩昆布和え パインジュース
夕	ごはん(学) なすとチキンのチリソース炒め(学) スコップコロッケ(学) チョレギサラダ(学) キムチチゲ(学) 杏仁フルーツ(学)	豚丼(学) ツナ和え(学) 豆乳茶碗蒸し(学) アーサ汁(学) アイスクリーム	ごはん(学) ゆで豚の薬味ソースかけ(学) ポテトフライ ささみとブロッコリーのサラダ(学) もやしとひき肉と坦々豆乳スープ(学) くだもの(りんご)	あわごはん(学) 揚げない油淋鶏(学) にんにくの芽炒め(学) 中華もやしサラダ(学) サンラータン(学) くだもの(GF)	☆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(メロン)	☆試合前日メニュー☆ アスリート用ビビンバ丼(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) フルーツ盛り合わせ(学)
栄養成分	エネルギー 4505 kcal たんぱく質 225.3 g 脂質 132.6 g 食塩相当量 10.9 g	エネルギー 4480 kcal たんぱく質 225.8 g 脂質 131.4 g 食塩相当量 14.8 g	エネルギー 4533 kcal たんぱく質 224.6 g 脂質 146 g 食塩相当量 15.2 g	エネルギー 4518 kcal たんぱく質 222.9 g 脂質 147.9 g 食塩相当量 16.8 g	エネルギー 4530 kcal たんぱく質 222.8 g 脂質 148.2 g 食塩相当量 10.6 g	エネルギー 4483 kcal たんぱく質 205.3 g 脂質 92.1 g 食塩相当量 19.3 g	エネルギー 4609 kcal たんぱく質 224.1 g 脂質 122.7 g 食塩相当量 13.9 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。