

1年生地区大会

週間献立表

1年生中央大会

1年生中央大会

|      | 11月4日(月)  | 11月5日(火)  | 11月6日(水)  | 11月7日(木)   | 11月8日(金)   | 11月9日(土)   | 11月10日(日)  |
|------|---|---|---|--|--|--|--|
| 朝    | ☆試合当日メニュー☆<br>ごはん(学)<br>鮭の塩焼き(学)<br>ほうれん草のしらす和え(学)<br>納豆(学)<br>かきたまうどん汁(学)          | ごはん(学)<br>ポークたまご(学)<br>キムチ納豆(学)<br>人参しりしりー(学)<br>ゆし豆腐(学)<br>くだもの(キウイ)       | ごはん(学)<br><small>白身魚のトマトバターソースかけ(学)</small><br>キャベツと厚揚げの炒め物(学)<br>納豆(学)<br>みそ汁(小松菜/油揚)<br>くだもの(バナナ) | サンドイッチ(卵)<br>サラダ(プロ)<br>クラムチャウダースープ(学)<br>くだもの(オレンジ)<br>ヨーグルト(学)<br>牛乳                 | ごはん(学)<br>サバの味噌煮(学)<br>納豆(学)<br>冬瓜ンブシー(学)<br>すまし汁(卵・かまぼこ)<br>くだもの(バナナ)                 | (試合前)かきたまうどん汁<br>おにぎり(油みそ)<br>胡瓜の酢の物(学)<br>フルーツ盛り合わせ(学)<br>気になる野菜100 β-カロテン  | ☆試合当日メニュー☆<br>(試合前)餅入りみぞれうどん<br>うめおにぎり<br>フルーツ盛り合わせ(学)<br>気になる野菜100 養沢野菜1日分                              |
| 昼    | ごはん(学)<br>漬物<br>しょうが焼き<br>ミートコロッケ(弁)<br>ひじき卵焼き<br>ピーマンソテー<br>エビの旨塩炒め(弁)<br>グレープジュース | アスリート用ビビンバ丼(学)<br>大根サラダ(学)<br><small>もやしとひき肉の坦々豆乳スープ(学)</small><br>くだもの(梨)学 | ごはん(学)<br>ミートローフ(学)<br>ジャーマンポテト(学)<br>タコキムチ和え<br>とん汁(学)<br>くだもの(梨)学                                 | ごはん(学)<br>アジフライ(学)<br><small>トマトと豚肉のふわふわ卵炒め(学)</small><br>白菜和え物(学)<br>レバー汁<br>くだもの(GF) | オムライス(学)<br>ナゲット&ポテトフライ<br><small>ブロッコリーとコーンのサラダ(学)</small><br>五目中華スープ(学)<br>くだもの(りんご) | ごはん(学)<br>鶏肉のゆずこしょう焼き<br>(付)スパゲッティ<br>エビフライ(学)<br>厚焼き卵(学)<br><small>ブロッコリーのカレー炒め(学)</small><br>ピーマンの塩昆布和え(弁)<br>オレンジジュース | ごはん(学)<br>手作りミートボール(学)<br>(付)キャベツ<br>ミートコロッケ(弁)<br>しらす入り厚焼き玉子<br>きんぴらごぼう(弁)<br>ジャガイモのチーズ炒め(弁)<br>パインジュース |
| 夕    | ソーキそば<br>高野豆腐の煮物(学)<br>もずくの酢の物<br>アイスクリーム   | ごはん(学)<br>Wポークカレー<br>水菜としらすの豆腐サラダ<br>フルーツポンチ(学)                             | 焼肉のちらし寿司(学)<br>茶碗蒸し(学)<br>いんげんゴマ和え<br>魚汁(学)<br>くだもの(メロン)  | ごはん(学)<br>タンドリーチキン(学)<br>きんぴられんこん(学)<br>豚しゃぶサラダ(学)<br>沖縄そば汁(小)<br>杏仁フルーツ(学)            | ☆試合前日メニュー☆<br>親子丼(学)<br>三色なます(学)<br><small>鶏ささみと青菜のスープ春雨(学)</small><br>くだもの(キウイ)       | ☆試合前日メニュー☆<br>(試前)スパゲティミートソース<br>玉ねぎとツナの和え物(学)<br>白菜の野菜スープ(学)<br>くだもの(りんご)   | みそラーメン(学)<br>はんぺんのチーズフライ(学)<br>チョコレギサラダ(学)<br>くだもの(GF)   |
| 栄養成分 | エネルギー 4382 kcal<br>たんぱく質 229.9 g<br>脂質 128.6 g<br>食塩相当量 15.5 g                      | エネルギー 4514 kcal<br>たんぱく質 222.6 g<br>脂質 136.8 g<br>食塩相当量 14.3 g              | エネルギー 4294 kcal<br>たんぱく質 225.3 g<br>脂質 126.3 g<br>食塩相当量 12.6 g                                      | エネルギー 4419 kcal<br>たんぱく質 227.2 g<br>脂質 130 g<br>食塩相当量 14.7 g                           | エネルギー 4454 kcal<br>たんぱく質 223.4 g<br>脂質 129.9 g<br>食塩相当量 13 g                           | エネルギー 4550 kcal<br>たんぱく質 220.8 g<br>脂質 115.9 g<br>食塩相当量 15.7 g   | エネルギー 4636 kcal<br>たんぱく質 201.7 g<br>脂質 102.4 g<br>食塩相当量 22.8 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。