

6月 週間献立表

日付	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝食	ごはん オムレツ 明太ソース 付)プロッキー 豆と豆乳のサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) 漬物	バターサンド スイートデニッシュブレッド ミートボールのクリーム煮 ほうれん草と卵のサラダ ジャム	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)レタス 小松菜とツナの和え物 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物	ごはん がんと野菜の煮物 温泉卵 味噌汁(大根・栗大根) 納豆 漬物	ごはん 目玉焼き ベーコン スバグティサラダ 味噌汁(白菜・豆腐) 味付けのり	ごはん アンの塩焼き 付)出し巻き卵 ごぼうサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物	ごはん 皮むきポトトとベーコンのソテー 黒ごま根菜サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物
	●1食† 677.7kcal ●たんぱく質17.4g ●脂 質21.1g ●炭水化物104.7g ●食塩相当量3.8g	●1食† 1043.4kcal ●たんぱく質28.1g ●脂 質40.8g ●炭水化物142.4g ●食塩相当量4.6g	●1食† 583.5kcal ●たんぱく質16.6g ●脂 質11.4g ●炭水化物104.8g ●食塩相当量3.2g	●1食† 753.4kcal ●たんぱく質30.0g ●脂 質23.1g ●炭水化物108.5g ●食塩相当量4.4g	●1食† 604.5kcal ●たんぱく質21.3g ●脂 質12.9g ●炭水化物101.2g ●食塩相当量2.8g	●1食† 726.6kcal ●たんぱく質29.2g ●脂 質19.4g ●炭水化物107.0g ●食塩相当量4.4g	●1食† 667.2kcal ●たんぱく質15.3g ●脂 質15.1g ●炭水化物118.4g ●食塩相当量4.5g
昼食	地人丼 運橋のはさみ揚げ 付)レタス 胡瓜の酢の物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ヒレカツ カレー 野菜サラダ ヨーグルト	あんかけ焼きそば 揚げたご焼き 胡瓜とキャベツの香味和え	タコライス ハムチーズフライ 付)千切りキャベツ 胡瓜と春雨の酢の物 コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	チャーシュー麺 蒸し焼売 付)グリーンリーフ 青梗菜の中巻和え	照焼チキンたまごサンド 和風大根サラダ いちごジャムヨーグルト	ロコモコ丼 もやしとさきみのソテー インゲン豆のピーナツ和え コンソメスープ(じゃが芋、コーン)
	●1食† 960.2kcal ●たんぱく質28.5g ●脂 質39.2g ●炭水化物124.8g ●食塩相当量5.6g	●1食† 916.4kcal ●たんぱく質31.1g ●脂 質24.7g ●炭水化物151.0g ●食塩相当量5.3g	●1食† 1176.8kcal ●たんぱく質26.2g ●脂 質41.7g ●炭水化物173.2g ●食塩相当量5.7g	●1食† 890.9kcal ●たんぱく質24.8g ●脂 質22.1g ●炭水化物149.8g ●食塩相当量5.7g	●1食† 1056.7kcal ●たんぱく質35.5g ●脂 質25.8g ●炭水化物171.6g ●食塩相当量8.2g	●1食† 1108.7kcal ●たんぱく質36.2g ●脂 質37.3g ●炭水化物157.3g ●食塩相当量8.2g	●1食† 782.1kcal ●たんぱく質33.9g ●脂 質20.2g ●炭水化物119.1g ●食塩相当量4.2g
夕食	ごはん トンカツ おろしソース 付)千切りキャベツ 付)トマト 青梗菜のソテー もやしと竹輪のおかか和え すまし汁(とろろ・麩)	ごはん 白身魚の唐揚げ トマトソース 付)グリーンリーフ 付)まかしば 豆腐とエビの旨煮 味噌汁(白菜・わかめ) もみじ焼売	ごはん サバの味噌煮 付)焼き豆腐煮 大根ツツ炒め煮 ナスの揚げ浸し すまし汁(しめじ・わかめ)	ごはん 豚肉と野菜のピリ辛味噌炒め フインナーフライ 付)レタス カニ風味サラダ すまし汁(えのき・わかめ)	ごはん 手キントマトソース煮 鮭とチーズのソフトカツ 付)レタス コンソメスープ(キャベツ、コーン)	ごはん 豚キムチ 里芋のそぼろあん オクラと竹輪の和え物 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ごはん 白身フライ エビカツ 付)キャベツ・人参 ピリ辛こんにゃく ほうれん草の和え物 味噌汁(玉葱・麩)
	●1食† 1797.9kcal ●たんぱく質22.9g ●脂 質21.0g ●炭水化物131.5g ●食塩相当量5.8g	●1食† 927.9kcal ●たんぱく質28.8g ●脂 質15.0g ●炭水化物130.4g ●食塩相当量5.4g	●1食† 872.6kcal ●たんぱく質25.0g ●脂 質37.2g ●炭水化物112.6g ●食塩相当量5.2g	●1食† 850.5kcal ●たんぱく質21.4g ●脂 質35.1g ●炭水化物124.1g ●食塩相当量5.6g	●1食† 813.3kcal ●たんぱく質16.2g ●脂 質22.4g ●炭水化物125.6g ●食塩相当量4.9g	●1食† 704.4kcal ●たんぱく質17.9g ●脂 質23.2g ●炭水化物127.3g ●食塩相当量5.0g	●1食† 1012.1kcal ●たんぱく質25.0g ●脂 質40.6g ●炭水化物138.0g ●食塩相当量5.7g

1日 栄養量	1食† -2435.8kcal たんぱく質68.8g 脂 質81.4g 炭水化物361.0g 食塩相当量15.2g	1食† -2727.0kcal たんぱく質80.0g 脂 質90.5g 炭水化物423.8g 食塩相当量16.3g	1食† -2632.9kcal たんぱく質68.8g 脂 質90.3g 炭水化物390.6g 食塩相当量15.3g	1食† -2558.5kcal たんぱく質86.2g 脂 質90.3g 炭水化物382.4g 食塩相当量15.7g	1食† -2474.5kcal たんぱく質87.9g 脂 質61.1g 炭水化物398.5g 食塩相当量15.8g	1食† -2689.7kcal たんぱく質103.3g 脂 質79.9g 炭水化物391.5g 食塩相当量16.7g	1食† -2461.4kcal たんぱく質75.0g 脂 質75.9g 炭水化物375.5g 食塩相当量14.3g
-----------	---	---	---	---	---	--	---

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。



6月 週間献立表

日付	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
朝食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 付)レタス 小松菜としらすの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参) 漬物	煮パン スイートデニッシュつぶあん 奥だんかみカレースープ プロッキーとチーズのサラダ ジャム	ごはん 照り焼きミートボール 付)グリーンリーフ 玉葱とベーコンのソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物	ごはん 筑前煮 ゆで卵 味噌汁(油揚げ・わかめ) 納豆 漬物	ごはん オムレツ ウインナー インゲンと竹輪の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ) 味付けのり	ごはん サバの塩焼き 付)大根おろし 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁(キャベツ・人参) 梅干し 漬物	ごはん 豚肉野菜炒め きんぴらごぼう 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁(わかめ・麩) 漬物
	●1食† 1097.9kcal ●たんぱく質23.0g ●脂 質26.6g ●炭水化物188.0g ●食塩相当量10.4g	●1食† 1013.1kcal ●たんぱく質24.9g ●脂 質22.0g ●炭水化物142.2g ●食塩相当量3.2g	●1食† 883.9kcal ●たんぱく質15.8g ●脂 質7.1g ●炭水化物107.0g ●食塩相当量3.8g	●1食† 755.9kcal ●たんぱく質22.9g ●脂 質11.2g ●炭水化物103.1g ●食塩相当量3.4g	●1食† 890.3kcal ●たんぱく質16.2g ●脂 質9.8g ●炭水化物108.1g ●食塩相当量3.5g	●1食† 704.4kcal ●たんぱく質17.9g ●脂 質23.2g ●炭水化物127.3g ●食塩相当量5.0g	●1食† 843.6kcal ●たんぱく質20.5g ●脂 質9.5g ●炭水化物111.3g ●食塩相当量4.5g
昼食	菜飯 肉うどん かき揚げ 青梗菜とカニカマの和え物	豚丼 胡瓜のそぼろあんかけ 胡瓜の梅ナムル 味噌汁(油揚げ・わかめ)	カツ丼 ナスの肉味噌和え 白菜のゆかり和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	炭焼き風豚トロ丼 大豆のケチャップ煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁(すず・油揚げ)	ごはん 担担麺(油) 春巻き 付)レタス 大根サラダ	イカチリ丼 切干大根の煮物 菜の花のごま和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ガバオライス 揚げナスポテト ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(白菜・豆腐)
	●1食† 1097.9kcal ●たんぱく質23.0g ●脂 質26.6g ●炭水化物188.0g ●食塩相当量10.4g	●1食† 827.9kcal ●たんぱく質28.8g ●脂 質41.6g ●炭水化物136.8g ●食塩相当量6.6g	●1食† 883.9kcal ●たんぱく質15.8g ●脂 質29.8g ●炭水化物121.9g ●食塩相当量5.1g	●1食† 755.9kcal ●たんぱく質22.9g ●脂 質11.8g ●炭水化物103.1g ●食塩相当量3.4g	●1食† 813.3kcal ●たんぱく質16.2g ●脂 質32.8g ●炭水化物177.2g ●食塩相当量7.8g	●1食† 851.7kcal ●たんぱく質35.3g ●脂 質19.5g ●炭水化物132.0g ●食塩相当量6.0g	●1食† 843.6kcal ●たんぱく質20.5g ●脂 質29.9g ●炭水化物108.9g ●食塩相当量6.2g
夕食	ごはん ハンバーグマトソース 付)グリーンリーフ 付)スバグティ 付)シューストリングポトト 白菜のクリーム煮 キャベツの塩昆布和え コンソメスープ(玉葱、コーン)	ごはん 油淋鶏 付)もやし 付)レタス 大根とベーコンの煮物 インゲンのおかか和え 中華スープ(玉葱・豆腐)	ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 付)ごぼう 付)プロッキー 三色金平 インゲンのおかか和え すまし汁(とろろ・麩)	ごはん チキンカツ デミソース 付)千切りキャベツ 付)マカロニソテー もやしと卵の炒め物 コンソメスープ(じゃが芋、人参) クレープ(カスタード)	ごはん 豚しゃぶ 焼餃子 付)トマト 牛肉コロッケ 胡瓜の酢の物	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 焼餃子 付)レタス 花野菜的わさび風味和え スープ(にらのかき玉)	ごはん アサ大葉フライ イカリングフライ 付)サニーレタス 付)赤スバ 大根とツツの炒め煮 オクラの梅おかか和え コンソメスープ(玉葱、コーン)
	●1食† 868.1kcal ●たんぱく質22.9g ●脂 質26.3g ●炭水化物134.4g ●食塩相当量7.1g	●1食† 884.7kcal ●たんぱく質32.9g ●脂 質33.7g ●炭水化物116.0g ●食塩相当量3.7g	●1食† 731.7kcal ●たんぱく質23.2g ●脂 質16.8g ●炭水化物123.9g ●食塩相当量4.8g	●1食† 947.4kcal ●たんぱく質31.7g ●脂 質29.1g ●炭水化物140.9g ●食塩相当量5.8g	●1食† 1014.3kcal ●たんぱく質24.9g ●脂 質43.1g ●炭水化物128.3g ●食塩相当量5.2g	●1食† 823.4kcal ●たんぱく質35.9g ●脂 質23.3g ●炭水化物119.6g ●食塩相当量4.7g	●1食† 851.8kcal ●たんぱく質26.7g ●脂 質23.1g ●炭水化物135.8g ●食塩相当量5.1g

1日 栄養量	1食† -2563.9kcal たんぱく質65.3g 脂 質64.8g 炭水化物429.9g 食塩相当量21.1g	1食† -2725.7kcal たんぱく質77.9g 脂 質97.3g 炭水化物423.8g 食塩相当量13.4g	1食† -2152.6kcal たんぱく質69.4g 脂 質53.7g 炭水化物352.8g 食塩相当量13.8g	1食† -2301.9kcal たんぱく質83.8g 脂 質52.1g 炭水化物367.0g 食塩相当量14.9g	1食† -2722.6kcal たんぱく質73.5g 脂 質85.6g 炭水化物413.6g 食塩相当量16.5g	1食† -2359.5kcal たんぱく質97.7g 脂 質64.8g 炭水化物353.8g 食塩相当量15.0g	1食† -2296.8kcal たんぱく質85.6g 脂 質62.5g 炭水化物356.0g 食塩相当量15.8g
-----------	---	---	---	---	---	---	---

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。



6月

週間献立表 野球部

Table with 8 columns (date) and 3 rows (breakfast, lunch, dinner). Each cell contains menu items and nutritional information (kcal, protein, fat, carbs, salt).

Table with 8 columns (date) and 1 row (daily total). Each cell contains total nutritional information for the day.

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。



6月

週間献立表 野球部

Table with 8 columns (date) and 3 rows (breakfast, lunch, dinner). Each cell contains menu items and nutritional information (kcal, protein, fat, carbs, salt).

Table with 8 columns (date) and 1 row (daily total). Each cell contains total nutritional information for the day.

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。

