

8月

週間 献立表

| 日付 | 8月3日(月)                                                                   | 8月4日(火)                                                                   | 8月5日(水)                                                             | 8月6日(木)                                                                            | 8月7日(金)                                                             | 8月8日(土)                                                                | 8月9日(日)                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ごはん<br>ミニハンバーグ<br>付)レタス<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(白菜・油揚げ)<br>ふりかけ                  | 食パン<br>たまご蒸しパン<br>奥だくさんミネストローネ<br>ブロッコリーの卵サラダ<br>ジャム                      | ごはん<br>豚汁<br>野菜サラダ<br>味付けのり<br>ごま昆布<br>漬物                           | ごはん<br>カレーシチュー<br>野菜サラダ<br>牛乳                                                      | ごはん<br>大根と豚の味噌煮込み<br>ゆで卵<br>すまし汁(えのき・わかめ)<br>納豆<br>漬物               | ごはん<br>ハッシュドポテト<br>付)レタス<br>大根とベーコンの煮物<br>味噌汁(豆腐・人参)                   | ごはん<br>アジの塩焼き<br>なめこおろし<br>輪揚げのそぼろ炒め<br>味噌汁(玉葱・わかめ)<br>漬物           |
|    | ●1食計 -636.7kcal ●たんぱく質19.8g<br>●脂 質49.7g ●炭水化物112.3g<br>●食塩相当量4.1g        | ●1食計 -1084.0kcal ●たんぱく質28.1g<br>●脂 質42.6g ●炭水化物150.8g<br>●食塩相当量4.6g       | ●1食計 -657.1kcal ●たんぱく質21.7g<br>●脂 質14.2g ●炭水化物112.0g<br>●食塩相当量4.5g  | ●1食計 -808.7kcal ●たんぱく質22.6g<br>●脂 質25.3g ●炭水化物127.2g<br>●食塩相当量3.1g                 | ●1食計 -680.2kcal ●たんぱく質28.8g<br>●脂 質15.4g ●炭水化物109.3g<br>●食塩相当量3.2g  | ●1食計 -550.0kcal ●たんぱく質12.6g<br>●脂 質7.9g ●炭水化物107.9g<br>●食塩相当量3.4g      | ●1食計 -593.7kcal ●たんぱく質25.1g<br>●脂 質9.4g ●炭水化物102.8g<br>●食塩相当量3.9g   |
| 昼食 | オムハヤシ丼<br>エビカツ<br>付)サニーレタス<br>コンソメスープ(玉葱・人参)                              | わかめごはん<br>カルボナーラ<br>メンチカツ<br>付)千切りキャベツ                                    | カツ丼<br>さつま揚げと大根の煮物<br>オクラしらすおろし<br>すまし汁(しめじ・わかめ)                    | ガバオライス<br>温泉卵<br>コロッケ<br>付)レタス<br>カリフラワーのマリネ                                       | ゆかりごはん<br>そうめん<br>鶏天<br>付)レタス<br>白菜の香味和え                            | 焼豚チャーハン<br>青梗菜のナムル<br>春雨スープ<br>季節限定デザート                                | 味噌豚丼<br>焼餃子<br>付)レタス<br>パンパンジー風サラダ                                  |
|    | ●1食計 -1024.5kcal ●たんぱく質19.6g<br>●脂 質49.7g ●炭水化物125.0g<br>●食塩相当量6.0g       | ●1食計 -898.4kcal ●たんぱく質29.3g<br>●脂 質42.6g ●炭水化物119.1g<br>●食塩相当量4.9g        | ●1食計 -766.4kcal ●たんぱく質30.2g<br>●脂 質18.6g ●炭水化物122.6g<br>●食塩相当量5.6g  | ●1食計 -855.5kcal ●たんぱく質37.4g<br>●脂 質26.9g ●炭水化物119.4g<br>●食塩相当量3.6g                 | ●1食計 -938.0kcal ●たんぱく質29.4g<br>●脂 質15.4g ●炭水化物172.8g<br>●食塩相当量10.6g | ●1食計 -927.4kcal ●たんぱく質27.0g<br>●脂 質34.6g ●炭水化物126.0g<br>●食塩相当量5.8g     | ●1食計 -1013.8kcal ●たんぱく質27.0g<br>●脂 質46.2g ●炭水化物124.8g<br>●食塩相当量4.4g |
| 夕食 | ごはん<br>豚肉のウスターソース炒め<br>チキンカツ<br>付)千切りキャベツ<br>青梗菜とカニカマの和え物<br>中華スープ(玉葱・豆腐) | ごはん<br>カレイの煮付<br>付)焼き豆腐煮<br>付)きめぎや<br>れんこんの炒り煮<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ) | ごはん<br>鶏の唐揚げ 香味ソース<br>付)大根サラダ<br>春雨の炒め物<br>小松菜のナムル<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ) | ごはん<br>ボーク肉室<br>付)サニーレタス<br>付)スパゲティ<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁(油揚げ・豆腐)<br>ミルクスイーツ(ストロベリー) | ごはん<br>麻婆豆腐<br>焼売<br>付)サニーレタス<br>もやしの中華和え<br>中華スープ(人参・えのき)          | ごはん<br>ガイヤーン<br>付)千切りキャベツ<br>じゃが芋のカレー風味煮<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ(玉葱・コーン) | ごはん<br>ボークカレーライス<br>付)シューストリングポテト<br>小松菜の胡麻和え<br>ヨーグルト              |
|    | ●1食計 -915.8kcal ●たんぱく質34.8g<br>●脂 質27.6g ●炭水化物133.8g<br>●食塩相当量4.4g        | ●1食計 -680.7kcal ●たんぱく質28.9g<br>●脂 質11.5g ●炭水化物116.6g<br>●食塩相当量6.1g        | ●1食計 -953.0kcal ●たんぱく質32.4g<br>●脂 質35.2g ●炭水化物129.8g<br>●食塩相当量5.2g  | ●1食計 -1089.9kcal ●たんぱく質34.5g<br>●脂 質47.1g ●炭水化物134.0g<br>●食塩相当量6.6g                | ●1食計 -960.9kcal ●たんぱく質35.1g<br>●脂 質36.6g ●炭水化物125.4g<br>●食塩相当量6.2g  | ●1食計 -955.2kcal ●たんぱく質41.8g<br>●脂 質32.6g ●炭水化物127.4g<br>●食塩相当量6.6g     | ●1食計 -976.8kcal ●たんぱく質28.1g<br>●脂 質31.0g ●炭水化物148.3g<br>●食塩相当量5.0g  |

|           |                                                                       |                                                                       |                                                                       |                                                                       |                                                                       |                                                                       |                                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>米費量 | 1食計 -2576.9kcal<br>たんぱく質74.2g<br>脂 質89.9g<br>炭水化物371.1g<br>食塩相当量14.5g | 1食計 -2663.1kcal<br>たんぱく質66.2g<br>脂 質87.8g<br>炭水化物386.6g<br>食塩相当量15.6g | 1食計 -2376.4kcal<br>たんぱく質84.3g<br>脂 質68.1g<br>炭水化物364.4g<br>食塩相当量15.3g | 1食計 -2754.0kcal<br>たんぱく質94.5g<br>脂 質99.3g<br>炭水化物380.5g<br>食塩相当量13.3g | 1食計 -2579.1kcal<br>たんぱく質93.4g<br>脂 質66.9g<br>炭水化物407.5g<br>食塩相当量20.0g | 1食計 -2432.6kcal<br>たんぱく質81.3g<br>脂 質75.1g<br>炭水化物361.3g<br>食塩相当量15.7g | 1食計 -2584.3kcal<br>たんぱく質80.1g<br>脂 質86.6g<br>炭水化物375.8g<br>食塩相当量13.3g |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

※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。



8月

週間 献立表

| 日付 | 8月10日(月)                                                            | 8月11日(火)                                                            | 8月12日(水) | 8月13日(木) | 8月14日(金) | 8月15日(土) | 8月16日(日)                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ごはん<br>ミートボール(ナポリタン)<br>付)グリーンリーフ<br>ブロッコリーソテー<br>味噌汁(大根・わかめ)<br>漬物 | クリームドーナツ<br>スイートデニッシュ☆あん<br>奥だくさんカレースープ<br>スパゲティサラダ<br>ごぼうサラダ       | 未定       |          |          |          |                                                                    |
|    | ●1食計 -538.8kcal ●たんぱく質16.0g<br>●脂 質7.2g ●炭水化物103.7g<br>●食塩相当量3.1g   | ●1食計 -964.3kcal ●たんぱく質17.9g<br>●脂 質37.3g ●炭水化物143.1g<br>●食塩相当量3.1g  |          |          |          |          |                                                                    |
| 昼食 | 牛丼<br>炒り豆腐<br>和風大根サラダ<br>味噌汁(白菜・油揚げ)                                | 丼飯<br>ソース焼きそば<br>豆腐サラダ<br>味噌汁(ごぼう・油揚げ)                              | 未定       |          |          |          |                                                                    |
|    | ●1食計 -736.8kcal ●たんぱく質33.9g<br>●脂 質18.8g ●炭水化物121.5g<br>●食塩相当量6.1g  | ●1食計 -1153.9kcal ●たんぱく質29.1g<br>●脂 質39.0g ●炭水化物172.4g<br>●食塩相当量7.9g |          |          |          |          |                                                                    |
| 夕食 | ごはん<br>豚しゃぶ<br>付)もやし<br>付)トマト<br>蓮根のはさみ揚げ<br>付)レタス<br>かきたまスープ       | ごはん<br>回鍋肉<br>焼売<br>付)レタス<br>ほうれん草のナムル<br>中華スープ(もやし・人参)             | 未定       |          |          |          | ごはん<br>チキンカツ トマトソース<br>付)千切りキャベツ<br>付)ブロッコリー<br>白菜のクリーム煮<br>春雨スープ  |
|    | ●1食計 -1008.4kcal ●たんぱく質26.3g<br>●脂 質47.5g ●炭水化物112.2g<br>●食塩相当量5.4g | ●1食計 -899.6kcal ●たんぱく質39.3g<br>●脂 質31.0g ●炭水化物119.4g<br>●食塩相当量4.5g  |          |          |          |          | ●1食計 -829.8kcal ●たんぱく質27.7g<br>●脂 質24.7g ●炭水化物124.7g<br>●食塩相当量3.7g |

|           |                                                                       |                                                                        |  |  |  |  |                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>米費量 | 1食計 -2283.9kcal<br>たんぱく質78.3g<br>脂 質73.5g<br>炭水化物337.4g<br>食塩相当量14.6g | 1食計 -3017.8kcal<br>たんぱく質86.3g<br>脂 質107.3g<br>炭水化物434.9g<br>食塩相当量15.5g |  |  |  |  | 1食計 -829.8kcal<br>たんぱく質27.7g<br>脂 質24.7g<br>炭水化物124.7g<br>食塩相当量3.7g |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------|

※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。



8月

## 週間献立表 野球部

| 日付 | 8月3日(月)                                                                        | 8月4日(火)                                                                     | 8月5日(水)                                                                        | 8月6日(木)                                                                            | 8月7日(金)                                                                    | 8月8日(土)                                                                    | 8月9日(日)                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ごはん<br>ミニハンバーグ<br>付)レタス<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(白菜・油揚げ)<br>ふりかけ                       | 食パン<br>たまご蒸しパン<br>具だくさんミネストローネ<br>ブロッコリーの卵サラダ<br>ジャム                        | ごはん<br>豚汁<br>野菜サラダ<br>味噌付けのり<br>ごま昆布<br>漬物                                     | ごはん<br>カレーシチュー<br>野菜サラダ<br>牛乳                                                      | ごはん<br>大根と豚の味噌煮込み<br>ゆで卵<br>すまし汁(えのき・わかめ)<br>納豆<br>漬物                      | ごはん<br>ハッシュドポテト<br>付)レタス<br>大根とベーコンの煮物<br>味噌汁(豆腐・人参)<br>漬物                 | ごはん<br>アジの塩焼き<br>なめこおろし<br>絹揚げのそぼろ炒め<br>味噌汁(玉葱・わかめ)<br>漬物                  |
|    | 1日計 -714.4kcal ●たんぱく質21.2g<br>●脂 質12.9g ●炭水化物129.9g<br>●食塩相当量4.1g              | 1日計 -1293.4kcal ●たんぱく質30.9g<br>●脂 質43.0g ●炭水化物186.1g<br>●食塩相当量4.6g          | 1日計 -734.9kcal ●たんぱく質23.1g<br>●脂 質14.4g ●炭水化物129.6g<br>●食塩相当量4.5g              | 1日計 -588.4kcal ●たんぱく質24.0g<br>●脂 質25.5g ●炭水化物144.8g<br>●食塩相当量3.1g                  | 1日計 -757.5kcal ●たんぱく質30.2g<br>●脂 質15.6g ●炭水化物126.9g<br>●食塩相当量3.2g          | 1日計 -897.7kcal ●たんぱく質13.9g<br>●脂 質8.1g ●炭水化物125.6g<br>●食塩相当量3.4g           | 1日計 -671.4kcal ●たんぱく質26.5g<br>●脂 質9.6g ●炭水化物120.4g<br>●食塩相当量3.9g           |
| 昼食 |                                                                                | わかめごはん<br>カルボナーラ<br>メンチカツ<br>付)千切りキャベツ                                      |                                                                                | ガバオライス<br>温泉卵<br>コロケ<br>付)レタス<br>カリフラワーのマリネ                                        | ゆかりごはん<br>そうめん<br>鶏天<br>付)レタス<br>白菜の香味和え                                   | 焼豚チャーハン<br>香梗菜のナムル<br>春雨スープ<br>季節限定デザート                                    | 味噌豚丼<br>焼餃子<br>付)レタス<br>ハンパンジー風サラダ                                         |
|    |                                                                                | 1日計 -1216.1kcal ●たんぱく質35.2g<br>●脂 質34.6g ●炭水化物190.9g<br>●食塩相当量7.0g          |                                                                                | 1日計 -1265.3kcal ●たんぱく質52.6g<br>●脂 質33.8g ●炭水化物193.1g<br>●食塩相当量4.8g                 | 1日計 -1256.7kcal ●たんぱく質35.3g<br>●脂 質15.8g ●炭水化物244.8g<br>●食塩相当量12.5g        | 1日計 -1540.6kcal ●たんぱく質45.5g<br>●脂 質60.0g ●炭水化物201.6g<br>●食塩相当量8.8g         | 1日計 -1549.0kcal ●たんぱく質38.4g<br>●脂 質69.6g ●炭水化物202.6g<br>●食塩相当量6.1g         |
| 夕食 | ごはん<br>豚肉のウスターソース炒め<br>チキンカツ<br>付)千切りキャベツ<br>青梗菜とカニカマの和え物<br>中華スープ(玉葱・豆腐)      | ごはん<br>カレイの煮付<br>付)焼き豆腐煮<br>付)きぬさや<br>れんこんの炒り煮<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)   | ごはん<br>鶏の唐揚げ 香味ソース<br>付)大根サラダ<br>春雨の炒め物<br>小松菜のナムル<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)            | ごはん<br>ボーク南蛮<br>付)サニーレタス<br>付)スパゲティ<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁(油揚げ・豆腐)<br>ミルクスイーツ(ストロベリー) | ごはん<br>麻婆豆腐<br>焼売<br>付)サニーレタス<br>もやしの中華和え<br>中華スープ(人参・えのき)                 | ごはん<br>ガイヤーン<br>付)千切りキャベツ<br>じゃが芋のカレー風味煮<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ(玉葱、コーン)     | ごはん<br>ボークカレーライス<br>付)シューストリングポテト<br>小松菜の胡麻和え<br>ヨーグルト                     |
|    | チキンカツ 追加<br>1日計 -1292.4kcal ●たんぱく質47.1g<br>●脂 質36.5g ●炭水化物194.9g<br>●食塩相当量4.8g | 豚肉肉炒め<br>1日計 -1120.6kcal ●たんぱく質41.8g<br>●脂 質18.5g ●炭水化物199.1g<br>●食塩相当量7.3g | キャンディチーズ<br>1日計 -1269.4kcal ●たんぱく質40.2g<br>●脂 質38.9g ●炭水化物200.6g<br>●食塩相当量5.5g | 鶏ともやしの炒め<br>1日計 -1498.3kcal ●たんぱく質47.4g<br>●脂 質53.9g ●炭水化物207.2g<br>●食塩相当量7.4g     | オレンジ<br>1日計 -1296.3kcal ●たんぱく質41.1g<br>●脂 質37.4g ●炭水化物199.7g<br>●食塩相当量6.2g | 鶏肉追加<br>1日計 -1374.9kcal ●たんぱく質56.8g<br>●脂 質41.6g ●炭水化物197.9g<br>●食塩相当量6.8g | 目玉焼き<br>1日計 -1376.7kcal ●たんぱく質42.4g<br>●脂 質37.3g ●炭水化物220.4g<br>●食塩相当量5.3g |

|           |                                                                        |                                                                         |                                                                        |                                                                         |                                                                         |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>栄養量 | 1日計 -3576.1kcal<br>たんぱく質107.8g<br>脂 質96.1g<br>炭水化物576.1g<br>食塩相当量19.0g | 1日計 -3650.0kcal<br>たんぱく質123.9g<br>脂 質113.2g<br>炭水化物545.1g<br>食塩相当量15.4g | 1日計 -3300.9kcal<br>たんぱく質106.5g<br>脂 質68.8g<br>炭水化物571.3g<br>食塩相当量21.9g | 1日計 -3543.2kcal<br>たんぱく質116.3g<br>脂 質109.7g<br>炭水化物525.1g<br>食塩相当量19.0g | 1日計 -3599.1kcal<br>たんぱく質107.2g<br>脂 質113.1g<br>炭水化物543.4g<br>食塩相当量15.2g |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

※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。



8月

## 週間献立表 野球部

| 日付 | 8月10日(月)                                                            | 8月11日(火)                                                           | 8月12日(水) | 8月13日(木) | 8月14日(金) | 8月15日(土) | 8月16日(日)                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ごはん<br>ミートボール(ナポリタン)<br>付)グリーンリーフ<br>ブロッコリーソテー<br>味噌汁(大根・わかめ)<br>漬物 | クリームドーナツ<br>スイートデニッシュつばあん<br>具だくさんカレースープ<br>スパゲティサラダ<br>ごぼうサラダ     |          |          |          |          |                                                                                 |
|    | 1日計 -616.5kcal ●たんぱく質17.4g<br>●脂 質7.4g ●炭水化物121.3g<br>●食塩相当量3.1g    | 1日計 -1119.7kcal ●たんぱく質20.6g<br>●脂 質37.7g ●炭水化物178.4g<br>●食塩相当量3.1g |          |          |          |          |                                                                                 |
| 昼食 | 牛丼<br>炒り豆腐<br>和風大根サラダ<br>味噌汁(白菜・油揚げ)                                | 菜飯<br>ソース焼きそば<br>豆腐サラダ<br>味噌汁(ごぼう・油揚げ)                             |          |          |          |          |                                                                                 |
|    | 1日計 -736.6kcal ●たんぱく質33.9g<br>●脂 質18.8g ●炭水化物121.5g<br>●食塩相当量6.1g   | 1日計 -1153.9kcal ●たんぱく質29.1g<br>●脂 質39.0g ●炭水化物172.4g<br>●食塩相当量7.9g |          |          |          |          |                                                                                 |
| 夕食 | ごはん<br>豚しゃぶ<br>付)もやし<br>付)トマト<br>蓮根のはさみ揚げ<br>付)レタス<br>かきたまスープ<br>牛乳 | ごはん<br>回鍋肉<br>焼売<br>付)レタス<br>ほうれん草のナムル<br>中華スープ(もやし・人参)<br>焼売 追加   |          |          |          |          | ごはん<br>チキンカツ トマトソース<br>付)千切りキャベツ<br>付)ブロッコリー<br>白菜のクリーム煮<br>春雨スープ<br>チキンカツサイズ変更 |
|    | 1日計 -1491.3kcal ●たんぱく質41.0g<br>●脂 質56.5g ●炭水化物193.1g<br>●食塩相当量5.6g  | 1日計 -1272.4kcal ●たんぱく質47.4g<br>●脂 質34.7g ●炭水化物196.1g<br>●食塩相当量4.9g |          |          |          |          | 1日計 -1212.1kcal ●たんぱく質37.6g<br>●脂 質29.5g ●炭水化物199.7g<br>●食塩相当量3.9g              |

|           |                                                                        |                                                                         |  |  |  |                                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>栄養量 | 1日計 -3217.0kcal<br>たんぱく質106.5g<br>脂 質90.6g<br>炭水化物513.3g<br>食塩相当量16.5g | 1日計 -3863.5kcal<br>たんぱく質103.1g<br>脂 質112.2g<br>炭水化物618.8g<br>食塩相当量17.5g |  |  |  | 1日計 -1212.1kcal<br>たんぱく質37.6g<br>脂 質29.5g<br>炭水化物199.7g<br>食塩相当量3.9g |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------|

※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。

