

8月

週間献立表

日付	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ ひじき煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) 味付けのり	食パン レーズンパン ミートボールのクリーム煮 野菜サラダ ジャム	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)レタス 小松菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物	ごはん イワシのみぞれ煮 付)生姜和え 炒り豆腐 味噌汁(白菜・麴) 漬物	ごはん スクランブルエッグ ベーコン ほうれん草ソテー 味噌汁(油揚げ・麴)	ごはん 里芋の五目煮 揚げ出し豆腐 付)レタス 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん じゃが芋と豚肉のあっさり煮 ゆで卵 味噌汁(えのき・わかめ) 納豆 漬物
昼食	たれかつ丼 れんこんの炒り煮 胡瓜のツナマヨ和え 味噌汁(白菜・麴)	ハヤシライス ハムチーズフライ 付)レタス ヨーグルト	ごはん 豚骨醤油ラーメン 青梗菜の中華和え ごまだんご	豚マヨ丼 高野豆腐の煮物 ツナコーンサラダ 味噌汁(大根・人参)	菜飯 スパゲティ たらこスパゲティ カニクリームコロッケ 付)千切りキャベツ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	親子丼 切干大根の煮物 黒酢中華春雨サラダ 味噌汁(白菜・豆腐)	豚焼肉丼 ピリ辛こんにゃく 胡瓜とキャベツの香味和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)
夕食	ごはん 和風おろしハンバーグ 付)グリーンリーフ トマト 付)ウェッジカットポテト さつま揚げと大根の煮物 すまし汁(とうろ・麴)	ごはん さっくりジャンボメンチカツ 付)千切りキャベツ 付)マカロニソテー ちやしと卵の炒め物 煮し鶏の中華和え 味噌汁(なす・油揚げ)	ごはん 鶏もものコナッツ風味焼 付)グリーンリーフ フロccoliソテー ポテトサラダ コンソメスープ(人参・えのき)	ごはん 野菜コロッケ イカリソテー 付)サニーレタス 付)マカロニソテー 白菜とエビの煮物 すまし汁(えのき・わかめ) ワッフル	ごはん 鶏唐揚げチリソース 付)レタス チャプチェ風 インゲンとカニマヨのたまごまヨ和え 中華スープ(玉葱・豆腐)	ごはん 豚肉と野菜の塩炒め ポテっともち 付)レタス 海藻サラダ 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ごはん タラのオランダ煮 付)焼き豆腐煮 付)きぬさや 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ・麴) わらび餅(きなこ)
1日 栄養量	1日計 -2235.9kcal たんぱく質62.5g 脂 質59.3g 炭水化物363.6g 食塩相当量17.0g	1日計 -2840.8kcal たんぱく質78.1g 脂 質93.2g 炭水化物428.4g 食塩相当量16.1g	1日計 -2423.2kcal たんぱく質81.3g 脂 質60.9g 炭水化物395.1g 食塩相当量14.1g	1日計 -2619.6kcal たんぱく質74.1g 脂 質93.8g 炭水化物372.5g 食塩相当量16.4g	1日計 -2645.9kcal たんぱく質76.2g 脂 質79.6g 炭水化物414.0g 食塩相当量25.4g	1日計 -2261.4kcal たんぱく質68.1g 脂 質53.3g 炭水化物381.7g 食塩相当量16.7g	1日計 -2447.8kcal たんぱく質80.3g 脂 質75.2g 炭水化物371.6g 食塩相当量14.5g

※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24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝食	ごはん チーズオムレツ 付)フロccoli キャベツとシーチキンのソテー 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 漬物	食パン 胡麻ロール 具だくさんミネストローネ カリフラワーのマリネ ジャム	ごはん ミニハンバーグ 付)レタス 大根鶏そぼろ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物	ごはん 豚肉野菜炒め 玉子豆腐 味噌汁(なす・油揚げ) 納豆 漬物	ごはん 手作り目玉焼き 付)マカロニサラダ ほうれん草ソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物	ごはん サワラの照り焼き 付)大根おろし 里芋のそぼろあん 味噌汁(白菜・わかめ) 漬物	ごはん ツナの卵とじ ウインナー 付)フロccoli 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物
昼食	回鍋肉丼 鮭とチーズのソフトカツ 付)レタス 青梗菜の中華和え 中華スープ(白菜・えのき)	食パン 胡麻ロール 具だくさんミネストローネ カリフラワーのマリネ ジャム	ごはん きつねうどん かき揚げ 小松菜のおかか和え	牛とじ丼 ちやしと竹輪のおかか和え 味噌汁(白菜・豆腐) オレンジ	ごはん ゆず塩ラーメン 焼売 ハンパンジー風サラダ	ごはん デミカツ丼 ちやしとささみのソテー インゲンのピーナッツ和え コンソメスープ(キャベツ、コーン)	ごはん 豚生姜焼き丼 キャベツのカレー炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(にぼり・油揚げ)
夕食	ごはん 麻婆豆腐 香香き 付)サニーレタス ニラのかき玉スープ クレプ(カスタード)	ごはん チキン南蛮 付)グリーンリーフ ピーマンの肉味噌和え ちやしと錦糸卵の和え物 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 赤魚の煮付け 付)焼き豆腐煮 付)きぬさや ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツのゆかり和え すまし汁(わかめ・麴)	ごはん チキンカツ 肉じゃがコロッケ 付)千切りキャベツ 付)レモン 大根とベーコンの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん 鶏ももの照焼 付)グリーンリーフ 付)シューストリングポテト オニオントマトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚しゃぶ 付)レタス トマト たらこ 卵とキャベツのスープ	ごはん タッカルビ韓国風鶏すき 揚げたご焼き 野菜サラダ 中華スープ(白菜・えのき)
1日 栄養量	1日計 -2310.2kcal たんぱく質71.7g 脂 質67.4g 炭水化物360.5g 食塩相当量13.9g	1日計 -2801.2kcal たんぱく質84.0g 脂 質100.3g 炭水化物395.8g 食塩相当量14.4g	1日計 -2229.8kcal たんぱく質71.1g 脂 質37.7g 炭水化物405.0g 食塩相当量20.4g	1日計 -2112.3kcal たんぱく質69.4g 脂 質56.3g 炭水化物347.9g 食塩相当量13.2g	1日計 -2515.5kcal たんぱく質89.9g 脂 質67.5g 炭水化物390.0g 食塩相当量16.3g	1日計 -2268.8kcal たんぱく質73.2g 脂 質68.0g 炭水化物340.7g 食塩相当量13.6g	1日計 -2454.1kcal たんぱく質75.8g 脂 質87.6g 炭水化物345.5g 食塩相当量14.0g

※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17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ ひじき煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) 味付けのり	食パン レーズンパン ミートボールのクリーム煮 野菜サラダ ジャム	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)レタス 小松菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物	ごはん イワシのみぞれ煮 付)生姜和え 炒り豆腐 味噌汁(白菜・麩) 漬物	ごはん スクランブルエッグ ベーコン ほうれん草ソテー 味噌汁(油揚げ・麩)	ごはん 里芋の五目煮 揚げ出し豆腐 付)レタス 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん じゃが芋と豚肉のあつさり煮 ゆで卵 味噌汁(えのき・わかめ) 納豆 漬物
	●1人分 -705.8kcal ●たんぱく質18.5g ●脂 質13.6g ●炭水化物127.5g ●食塩相当量3.9g	●1人分 -1096.9kcal ●たんぱく質28.6g ●脂 質21.0g ●炭水化物197.1g ●食塩相当量4.8g	●1人分 -949.1kcal ●たんぱく質16.1g ●脂 質10.5g ●炭水化物123.7g ●食塩相当量3.4g	●1人分 -645.8kcal ●たんぱく質24.0g ●脂 質5.6g ●炭水化物119.0g ●食塩相当量3.1g	●1人分 -654.9kcal ●たんぱく質18.7g ●脂 質15.7g ●炭水化物118.2g ●食塩相当量3.5g	●1人分 -784.9kcal ●たんぱく質19.7g ●脂 質17.1g ●炭水化物139.3g ●食塩相当量4.0g	●1人分 -791.2kcal ●たんぱく質26.4g ●脂 質22.5g ●炭水化物122.6g ●食塩相当量3.1g
昼食	たれかつ丼 れんこんの炒り煮 胡瓜のツナマヨ和え 味噌汁(白菜・麩)	ハヤシライス ハムチーズフライ 付)レタス ヨーグルト	豚骨醤油ラーメン 青梗菜の中華和え ごまだんご	豚マヨ丼 高野豆腐の煮物 ツナコーンサラダ 味噌汁(大根・人参)	飯飯 スパゲティ たらこスパゲティ オニオンスライス 付)千切りキャベツ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	親子丼 切干大根の煮物 黒酢中華春雨サラダ 味噌汁(白菜、豆腐)	豚焼肉丼 ピリ辛こんにゃく 胡瓜とキャベツの香味和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)
	●1人分 -1115.9kcal ●たんぱく質28.6g ●脂 質23.4g ●炭水化物199.1g ●食塩相当量6.5g	●1人分 -1449.3kcal ●たんぱく質30.7g ●脂 質54.8g ●炭水化物212.1g ●食塩相当量5.6g	●1人分 -1244.9kcal ●たんぱく質32.0g ●脂 質16.9g ●炭水化物244.4g ●食塩相当量6.5g	●1人分 -1765.8kcal ●たんぱく質43.1g ●脂 質87.9g ●炭水化物200.9g ●食塩相当量8.3g	●1人分 -1221.2kcal ●たんぱく質29.2g ●脂 質17.6g ●炭水化物241.6g ●食塩相当量19.5g	●1人分 -1295.9kcal ●たんぱく質30.3g ●脂 質28.9g ●炭水化物200.1g ●食塩相当量7.0g	●1人分 -1461.8kcal ●たんぱく質41.7g ●脂 質59.0g ●炭水化物193.9g ●食塩相当量5.9g
夕食	ごはん 和風おろしハンバーグ 付)グリーンリーフ トマト 付)ウェッジカットポテト さつま揚げと大根の煮物 すまし汁(とろろ・麩)	ごはん さっぱりジャンボメンチカツ 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 蒸し鶏の中華和え 味噌汁(なす・油揚げ)	ごはん 鶏もものコンソメ風味焼 付)グリーンリーフ 付)コロコロソテー ポテトサラダ コンソメスープ(人参・えのき)	ごはん 野菜コロッケ イカリングフライ 付)サニーレタス 付)マカロニソテー 白菜とエビの煮物 すまし汁(えのき・わかめ) ワッフル	ごはん 鶏唐揚げ チリソース 付)レタス チャプチェ風 インゲンとカニカマのたまご炒め 中華スープ(玉葱・豆腐)	ごはん 豚肉と野菜の塩炒め ポテっともち 付)焼き豆腐 付)きぬさや 海藻サラダ 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ごはん タラのオランダ煮 付)焼き豆腐 付)きぬさや 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ・麩) わらび餅(きなこ)
	●1人分 -1171.2kcal ●たんぱく質33.6g ●脂 質26.7g ●炭水化物198.8g ●食塩相当量7.2g	●1人分 -1296.6kcal ●たんぱく質35.4g ●脂 質32.8g ●炭水化物217.3g ●食塩相当量6.7g	●1人分 -1360.7kcal ●たんぱく質52.8g ●脂 質43.5g ●炭水化物196.1g ●食塩相当量4.5g	●1人分 -1337.3kcal ●たんぱく質37.4g ●脂 質33.6g ●炭水化物223.6g ●食塩相当量7.6g	●1人分 -1460.6kcal ●たんぱく質41.5g ●脂 質48.2g ●炭水化物218.0g ●食塩相当量4.1g	●1人分 -1149.4kcal ●たんぱく質22.1g ●脂 質24.1g ●炭水化物214.6g ●食塩相当量6.2g	●1人分 -1217.8kcal ●たんぱく質40.9g ●脂 質20.6g ●炭水化物222.3g ●食塩相当量7.2g
冷奴		ももゼリー	牛乳	鶏肉の照焼	オレンジ	ポテっともち追加	豚もやし

1日 栄養量	1人分 -2992.4kcal たんぱく質80.7g 脂 質63.7g 炭水化物525.4g 食塩相当量17.7g	1人分 -3832.8kcal たんぱく質94.6g 脂 質109.2g 炭水化物626.6g 食塩相当量17.1g	1人分 -3254.7kcal たんぱく質100.9g 脂 質130.1g 炭水化物564.2g 食塩相当量14.3g	1人分 -3737.4kcal たんぱく質101.5g 脂 質130.1g 炭水化物543.5g 食塩相当量19.0g	1人分 -3366.6kcal たんぱく質89.3g 脂 質81.5g 炭水化物577.8g 食塩相当量27.1g	1人分 -3199.6kcal たんぱく質92.2g 脂 質70.1g 炭水化物554.0g 食塩相当量17.2g	1人分 -3470.6kcal たんぱく質109.0g 脂 質102.1g 炭水化物538.8g 食塩相当量16.3g
-----------	---	--	---	---	---	---	---

※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 野球部

日付	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝食	ごはん チーズオムレツ 付)ブロッコリー キャベツとシーチキンのソテー 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 漬物	食パン 胡麻ロール 具だくさんミネストローネ カリフラワーのマリネ ジャム	ごはん ミニハンバーグ 付)レタス 大根鶏そぼろ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物	ごはん 豚肉野菜炒め 玉子豆腐 味噌汁(なす・油揚げ) 納豆 漬物	ごはん 手作り目玉焼き 付)マカロニサラダ ほうれん草ソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物	ごはん サワラの照り焼き 付)大根おろし 里芋のそぼろあん 味噌汁(白菜・わかめ) 漬物	ごはん ツナの卵とじ ウィンナー 付)ブロッコリー 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物
	●1人分 -749.3kcal ●たんぱく質23.3g ●脂 質17.6g ●炭水化物128.2g ●食塩相当量4.3g	●1人分 -987.4kcal ●たんぱく質25.9g ●脂 質23.2g ●炭水化物171.7g ●食塩相当量4.2g	●1人分 -892.9kcal ●たんぱく質19.2g ●脂 質11.6g ●炭水化物127.5g ●食塩相当量4.0g	●1人分 -631.9kcal ●たんぱく質18.5g ●脂 質9.0g ●炭水化物121.4g ●食塩相当量4.6g	●1人分 -667.4kcal ●たんぱく質22.1g ●脂 質11.1g ●炭水化物120.7g ●食塩相当量3.0g	●1人分 -958.9kcal ●たんぱく質21.5g ●脂 質5.8g ●炭水化物130.7g ●食塩相当量3.3g	●1人分 -828.1kcal ●たんぱく質28.6g ●脂 質26.4g ●炭水化物119.1g ●食塩相当量3.6g
昼食	回鍋肉丼 鮭とチーズのソフトカツ 付)レタス 青梗菜の中華和え 中華スープ(白菜・えのき)	夏野菜カレー エビフライ 野菜サラダ ヨーグルト	わかめごはん きつねうどん かき揚げ 小松菜のおか和え	牛とじ丼 もやしと竹輪のおか和え 味噌汁(白菜、豆腐) オレンジ	ごはん ゆず塩ラーメン 焼売 ハンパンジー風サラダ コンソメスープ(キャベツ、コーン)	デミカツ丼 もやしとささみのソテー インゲンのピーナツ和え コンソメスープ(キャベツ、コーン)	豚生姜焼き丼 キャベツのカレー炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)
	●1人分 -1096.9kcal ●たんぱく質28.7g ●脂 質19.5g ●炭水化物194.5g ●食塩相当量5.2g	●1人分 -1265.9kcal ●たんぱく質33.5g ●脂 質33.0g ●炭水化物208.7g ●食塩相当量4.9g	●1人分 -1265.9kcal ●たんぱく質28.1g ●脂 質17.4g ●炭水化物257.4g ●食塩相当量12.5g	●1人分 -1071.2kcal ●たんぱく質43.6g ●脂 質23.1g ●炭水化物184.7g ●食塩相当量3.8g	●1人分 -1296.3kcal ●たんぱく質34.7g ●脂 質23.3g ●炭水化物235.2g ●食塩相当量7.8g	●1人分 -1096.4kcal ●たんぱく質28.3g ●脂 質18.9g ●炭水化物183.8g ●食塩相当量3.9g	●1人分 -1387.6kcal ●たんぱく質31.3g ●脂 質56.4g ●炭水化物191.1g ●食塩相当量8.0g
夕食	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付)サニーレタス ニラのかき玉スープ クレープ(カスタード)	ごはん チキン南蛮 付)グリーンリーフ ピーマンの肉味噌和え もやしと鶏糸卵の和え物 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 赤魚の煮付け 付)焼き豆腐煮 付)きぬさや ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツのゆかり和え すまし汁(わかめ・麩)	ごはん チキンカツ 肉じゃがコロッケ 付)千切りキャベツ 付)レモン 大根とピーコンの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん 鶏ももの照焼 付)グリーンリーフ 付)シューストリングポテト オニオントマトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚しゃぶ 付)レタス 付)トマト タラカツ 卵とキャベツのスープ	ごはん タッカルビ韓国風鶏すき 揚げたご焼き 野菜サラダ 中華スープ(白菜・えのき)
	●1人分 -1436.0kcal ●たんぱく質42.3g ●脂 質45.0g ●炭水化物217.8g ●食塩相当量6.3g	●1人分 -1363.0kcal ●たんぱく質40.7g ●脂 質49.0g ●炭水化物191.9g ●食塩相当量5.6g	●1人分 -1265.9kcal ●たんぱく質46.8g ●脂 質34.0g ●炭水化物191.0g ●食塩相当量7.1g	●1人分 -1149.8kcal ●たんぱく質19.7g ●脂 質26.0g ●炭水化物211.6g ●食塩相当量4.9g	●1人分 -1392.6kcal ●たんぱく質55.4g ●脂 質43.1g ●炭水化物198.0g ●食塩相当量6.3g	●1人分 -1398.9kcal ●たんぱく質39.8g ●脂 質48.1g ●炭水化物188.9g ●食塩相当量6.8g	●1人分 -1287.0kcal ●たんぱく質36.4g ●脂 質26.7g ●炭水化物220.6g ●食塩相当量4.2g
春巻き追加		キャンディチーズ	スマチキ	青りんごゼリー	鶏肉追加	納豆	コーヒー牛乳

1日 栄養量	1人分 -3226.9kcal たんぱく質89.0g 脂 質82.0g 炭水化物540.4g 食塩相当量15.8g	1人分 -3613.9kcal たんぱく質100.1g 脂 質105.2g 炭水化物572.3g 食塩相当量14.7g	1人分 -3244.3kcal たんぱく質95.0g 脂 質68.0g 炭水化物575.9g 食塩相当量23.5g	1人分 -2852.9kcal たんぱく質81.8g 脂 質58.1g 炭水化物517.7g 食塩相当量13.3g	1人分 -3346.2kcal たんぱく質112.1g 脂 質77.5g 炭水化物553.9g 食塩相当量17.1g	1人分 -3023.4kcal たんぱく質89.9g 脂 質72.8g 炭水化物503.4g 食塩相当量13.9g	1人分 -3473.6kcal たんぱく質96.3g 脂 質109.6g 炭水化物530.8g 食塩相当量15.7g
-----------	---	---	---	---	--	---	--

※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。

