

週間 献立表

1日 栄養量	Iﾁﾁ-2454.6kcal	Iﾁﾁ-2366.0kcal	Iﾁﾁ-2417.2kcal	Iﾁﾁ-2176.1kcal	Iﾁﾁ-2756.5kcal	Iﾁﾁ-2180.7kcal	Iﾁﾁ-2493.9kcal
	たんばく質80.5g	たんばく質86.1g	たんばく質72.1g	たんばく質68.9g	たんばく質92.5g	たんばく質73.8g	たんばく質73.1g
	脂 質81.4g	脂 質68.6g	脂 質59.1g	脂 質44.9g	脂 質99.9g	脂 質46.9g	脂 質76.3g
	炭水化物354.2g	炭水化物357.6g	炭水化物402.2g	炭水化物381.1g	炭水化物381.6g	炭水化物373.6g	炭水化物384.5g
	食塩相当量14.3g	食塩相当量11.3g	食塩相当量17.5g	食塩相当量17.1g	食塩相当量26.3g	食塩相当量17.9g	食塩相当量14.9g




週間献立表

1日 栄養量	I707-2579.0kcal	I707-2746.9kcal	I707-2176.5kcal	I707-2288.3kcal	I707-2346.1kcal	I707-2428.6kcal	I707-2301.5kcal
	たんばく質70.6g	たんばく質73.3g	たんばく質72.5g	たんばく質77.1g	たんばく質80.1g	たんばく質83.4g	たんばく質71.3g
	脂 質70.0g	脂 質87.6g	脂 質48.3g	脂 質65.1g	脂 質52.7g	脂 質77.2g	脂 質64.9g
	炭水化物416.6g	炭水化物423.7g	炭水化物372.8g	炭水化物355.4g	炭水化物394.2g	炭水化物355.1g	炭水化物362.1g
	食塩相当量18.1g	食塩相当量14.9g	食塩相当量13.9g	食塩相当量16.3g	食塩相当量14.8g	食塩相当量13.6g	食塩相当量15.2g



8月・9月

週間献立表

野球部

日付	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
朝食	ごはん 牛肉と春雨の炒め物 ゆで卵 インゲンのツナマヨ和え 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ホットケーキ ハッシュドポテト カニカマカロニサラダ コンソメスープ(キャベツ、コーン)	ごはん 黒酢肉団子 付)レタス アスパラガスとコーンのソテー 味噌汁(油揚げ・豆腐) 漬物	ごはん 肉じゃが 冷奴 味噌汁(白菜・油揚げ) 納豆 漬物	ごはん スクランブルエッグ ウィンナー 胡瓜のツナマヨ和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物	ごはん イワシの梅煮 付)オクラ大根おろし 里芋と人参の煮物 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん 大根と鶏の味噌煮込み ひじき煮 タラモサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物
	●1食分 -812.0kcal ●たんぱく質29.0g ●脂 質23.6g ●炭水化物125.3g ●食塩相当量3.7g	●1食分 -911.2kcal ●たんぱく質16.8g ●脂 質22.8g ●炭水化物160.1g ●食塩相当量3.1g	●1食分 -811.0kcal ●たんぱく質20.8g ●脂 質19.7g ●炭水化物138.7g ●食塩相当量3.7g	●1食分 -761.8kcal ●たんぱく質28.1g ●脂 質14.1g ●炭水化物132.5g ●食塩相当量4.8g	●1食分 -753.1kcal ●たんぱく質18.2g ●脂 質22.9g ●炭水化物119.0g ●食塩相当量3.4g	●1食分 -657.4kcal ●たんぱく質18.5g ●脂 質6.3g ●炭水化物133.2g ●食塩相当量3.4g	●1食分 -782.6kcal ●たんぱく質22.0g ●脂 質17.1g ●炭水化物136.1g ●食塩相当量4.3g
	ビビンバ丼 イカフライ 野菜サラダ 中華スープ(玉葱・わかめ)	三色丼 串カツ 付)キャベツ もやしのカレー炒め 味噌汁(えのき・わかめ)	ごはん 豚骨ラーメン 餃子 付)レタス トマトと胡瓜のマリネ	ソースかつ丼 きんぴらごぼう 白菜のゆず風味和え 味噌汁(大根・わかめ)	菜飯 ミートソーススパゲティ コロッケ 付)サニーレタス コールスローサラダ	焼き鳥丼 大根とベーコンの煮物 インゲンの胡麻和え 味噌汁(玉葱・油揚げ)	ねぎ塩豚丼 麻婆春雨 野菜サラダ 味噌汁(わかめ・豆腐)
	●1食分 -1200.3kcal ●たんぱく質39.9g ●脂 質28.4g ●炭水化物198.3g ●食塩相当量5.4g	●1食分 -1137.8kcal ●たんぱく質58.3g ●脂 質17.8g ●炭水化物191.6g ●食塩相当量5.5g	●1食分 -1286.1kcal ●たんぱく質37.6g ●脂 質22.7g ●炭水化物233.9g ●食塩相当量9.5g	●1食分 -1033.4kcal ●たんぱく質27.6g ●脂 質15.0g ●炭水化物199.3g ●食塩相当量6.1g	●1食分 -1339.6kcal ●たんぱく質37.2g ●脂 質30.2g ●炭水化物236.5g ●食塩相当量18.4g	●1食分 -1147.9kcal ●たんぱく質45.1g ●脂 質27.5g ●炭水化物183.8g ●食塩相当量5.1g	●1食分 -1385.6kcal ●たんぱく質28.2g ●脂 質55.0g ●炭水化物197.3g ●食塩相当量7.1g
夕食	ごはん ハンバーグ 照焼ソース 付)グリーンリーフ 付)ウェッジカットポテト 玉葱とベーコンのソテー コンソメスープ(キャベツ、人参) オレンジ	ごはん ヤンニョムチキン 付)サニーレタス 大根とあさりの煮物 青梗菜のナムル 中華スープ(白菜・えのき)	ごはん 白身魚のトマトチーズ焼き 付)キャベツ 切干大根の煮物 じゃが芋サラダ コンソメスープ(玉葱、コーン)	ごはん 豚焼肉炒め メンチカツ 付)レタス ほうれん草の和え物 すまし汁(わかめ・麩)	ごはん 鶏もものガーリックチーズ焼き 付)キャベツ 大豆のケチャップ煮 ポテトサラダ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんの炒り煮 白菜のおかかぼん酢和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん 鶏天 おろしソース 付)味噌きもやし 付)トマト じゃが芋とツナの煮物 コンソメスープ(キャベツ、コーン) クレープ(チョコ)
	●1食分 -1222.4kcal ●たんぱく質28.3g ●脂 質34.1g ●炭水化物199.7g ●食塩相当量5.8g	●1食分 -1311.1kcal ●たんぱく質44.6g ●脂 質41.0g ●炭水化物196.9g ●食塩相当量3.5g	●1食分 -1100.2kcal ●たんぱく質30.1g ●脂 質22.8g ●炭水化物195.3g ●食塩相当量4.7g	●1食分 -1134.3kcal ●たんぱく質26.6g ●脂 質18.6g ●炭水化物219.0g ●食塩相当量6.3g	●1食分 -1528.9kcal ●たんぱく質60.0g ●脂 質61.6g ●炭水化物187.5g ●食塩相当量7.5g	●1食分 -1132.4kcal ●たんぱく質25.3g ●脂 質15.5g ●炭水化物226.5g ●食塩相当量9.6g	●1食分 -1297.8kcal ●たんぱく質48.2g ●脂 質27.8g ●炭水化物216.9g ●食塩相当量5.2g
1日 栄養量	1食分 -3234.7kcal たんぱく質97.2g 脂 質86.1g 炭水化物523.3g 食塩相当量14.9g	1食分 -3360.0kcal たんぱく質119.7g 脂 質81.5g 炭水化物548.6g 食塩相当量12.2g	1食分 -3197.4kcal たんぱく質88.5g 脂 質65.2g 炭水化物567.9g 食塩相当量17.9g	1食分 -2929.5kcal たんぱく質81.7g 脂 質47.7g 炭水化物550.8g 食塩相当量17.2g	1食分 -3621.5kcal たんぱく質115.4g 脂 質114.6g 炭水化物543.0g 食塩相当量29.2g	1食分 -2937.8kcal たんぱく質88.9g 脂 質49.3g 炭水化物543.5g 食塩相当量18.0g	1食分 -3465.9kcal たんぱく質98.4g 脂 質99.9g 炭水化物550.3g 食塩相当量16.6g

※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。



9月

週間献立表

野球部

日付	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝食	ごはん オムレツ 明太ソース キャベツのカレー炒め 豆と豆乳のサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) 漬物	北海道牛乳ロール バターサンド クリームシチュー 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)サニーレタス 大根とあさりの煮物 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物	ごはん がんもと野菜の煮物 温泉卵 味噌汁(大根・葉大根) 納豆 漬物	ごはん 目玉焼き 付)ブロッコリー スパゲティサラダ 味噌汁(白菜、豆腐) 味付けのり	ごはん サケの塩焼き たまごやき ごぼうサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 漬物	ごはん 皮付きポテト ベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・油揚げ) キャンディチーズ 漬物
	●1食分 -752.1kcal ●たんぱく質19.4g ●脂 質19.3g ●炭水化物126.0g ●食塩相当量4.5g	●1食分 -1006.8kcal ●たんぱく質24.2g ●脂 質31.3g ●炭水化物158.5g ●食塩相当量4.9g	●1食分 -657.4kcal ●たんぱく質16.1g ●脂 質9.4g ●炭水化物127.7g ●食塩相当量3.9g	●1食分 -790.0kcal ●たんぱく質27.6g ●脂 質20.4g ●炭水化物125.9g ●食塩相当量4.4g	●1食分 -701.3kcal ●たんぱく質21.9g ●脂 質15.2g ●炭水化物120.0g ●食塩相当量2.6g	●1食分 -653.6kcal ●たんぱく質18.3g ●脂 質11.7g ●炭水化物119.3g ●食塩相当量2.9g	●1食分 -731.4kcal ●たんぱく質17.4g ●脂 質16.3g ●炭水化物129.5g ●食塩相当量4.9g
	わかめごはん 冷ぶっかけうどん 揚げたご焼ぎ 大根ツナ炒め煮	カツカレー 野菜サラダ ヨーグルト	タコライス 春雨サラダ コンソメスープ(じゃが芋、コーン) アイス	照焼チキン丼 小松菜のさつま揚げの煮浸し オニオンハムサラダ 味噌汁(なす・油揚げ)	チャーシュー麺 蒸し焼売 付)グリーンリーフ 青梗菜の中華和え	他人丼 里芋のそぼろあん マカロニサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ロコモコ丼 ちやしとささみのソテー 黒ゴマ根菜サラダ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)
	●1食分 -1364.1kcal ●たんぱく質35.3g ●脂 質19.8g ●炭水化物261.4g ●食塩相当量11.7g	●1食分 -1244.4kcal ●たんぱく質23.2g ●脂 質30.7g ●炭水化物220.7g ●食塩相当量6.5g	●1食分 -1242.5kcal ●たんぱく質33.9g ●脂 質24.0g ●炭水化物227.0g ●食塩相当量5.9g	●1食分 -1229.6kcal ●たんぱく質49.1g ●脂 質29.3g ●炭水化物195.7g ●食塩相当量7.0g	●1食分 -1305.8kcal ●たんぱく質38.5g ●脂 質23.7g ●炭水化物236.0g ●食塩相当量7.8g	●1食分 -1478.3kcal ●たんぱく質43.5g ●脂 質53.7g ●炭水化物207.4g ●食塩相当量6.3g	●1食分 -1152.9kcal ●たんぱく質38.4g ●脂 質28.1g ●炭水化物188.9g ●食塩相当量4.2g
夕食	ごはん サーモンフライ タルタルソース 付)千切りキャベツ ピリ辛こんにゃく もやしのゆかり和え 味噌汁(玉葱・わかめ) 豚もやし	ごはん 鶏ももの唐揚げ 付)グリーンリーフ 豆腐とエビの旨煮 味噌汁(白菜・わかめ) わらび餅(抹茶) つくね串	ごはん サバの味噌煮 付)焼き豆腐煮 和風大根サラダ 豚汁 スマチキ	ごはん 豚肉と野菜のピリ辛味噌炒め ウィンナーフライ 付)レタス カニ風味サラダ すまし汁(えのき・わかめ) ウィンナーフライ追加	ごはん チキントマトソース煮 ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ(キャベツ、コーン) 梨ゼリー ゆで卵	ごはん 豚キムチ 蓮根のはさみ揚げ 付)グリーンリーフ オクラと竹輪の和え物 味噌汁(油揚げ・豆腐) 鶏の塩だれ焼き	ごはん トンカツ おろしソース 付)キャベツ・人参 青梗菜のソテー ちやしと竹輪のおかか和え すまし汁(とろろ・麩) 玉子豆腐
	●1食分 -1276.2kcal ●たんぱく質37.1g ●脂 質39.9g ●炭水化物191.8g ●食塩相当量4.8g	●1食分 -1421.0kcal ●たんぱく質45.4g ●脂 質34.4g ●炭水化物236.5g ●食塩相当量6.0g	●1食分 -1289.7kcal ●たんぱく質47.0g ●脂 質38.8g ●炭水化物192.5g ●食塩相当量5.9g	●1食分 -1243.4kcal ●たんぱく質26.4g ●脂 質35.5g ●炭水化物207.1g ●食塩相当量6.7g	●1食分 -1125.5kcal ●たんぱく質40.6g ●脂 質20.9g ●炭水化物198.4g ●食塩相当量4.7g	●1食分 -1291.9kcal ●たんぱく質51.1g ●脂 質37.6g ●炭水化物190.9g ●食塩相当量5.5g	●1食分 -1150.3kcal ●たんぱく質30.7g ●脂 質24.4g ●炭水化物203.6g ●食塩相当量7.0g
1日 栄養量	1食分 -3392.3kcal たんぱく質91.7g 脂 質78.9g 炭水化物579.2g 食塩相当量21.0g	1食分 -3672.2kcal たんぱく質92.8g 脂 質72.3g 炭水化物615.7g 食塩相当量17.4g	1食分 -3189.5kcal たんぱく質97.1g 脂 質72.3g 炭水化物547.2g 食塩相当量15.7g	1食分 -3262.9kcal たんぱく質103.1g 脂 質85.2g 炭水化物528.6g 食塩相当量18.1g	1食分 -3132.7kcal たんぱく質101.0g 脂 質59.9g 炭水化物554.4g 食塩相当量15.1g	1食分 -3423.8kcal たんぱく質112.9g 脂 質103.0g 炭水化物517.6g 食塩相当量14.7g	1食分 -3034.6kcal たんぱく質86.5g 脂 質68.8g 炭水化物522.0g 食塩相当量16.1g

※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。

