

11月

週間献立表

日付	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝食	ごはん ツナの卵とじ ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物 ●1杯分 -630.3kcal ●たんぱく質25.6g ●脂 質13.4g ●炭水化物102.5g ●食塩相当量4.2g	クリームドーナツ スイートデニッシュつぶあん 具だくさんカレースープ ごぼうサラダ ジャム ●1杯分 -1050.7kcal ●たんぱく質17.6g ●脂 質49.1g ●炭水化物138.6g ●食塩相当量3.0g	ごはん ミートボール(ナポリタン) 付)グリーンリーフ ブロッコリーソテー 味噌汁(大根・わかめ) 漬物 ●1杯分 -536.3kcal ●たんぱく質15.8g ●脂 質7.2g ●炭水化物103.2g ●食塩相当量3.1g	ごはん 肉じゃが 温泉卵 味噌汁(油揚げ・豆腐) 納豆 漬物 ●1杯分 -718.8kcal ●たんぱく質26.6g ●脂 質17.5g ●炭水化物112.3g ●食塩相当量4.3g	ごはん 手作り目玉焼き 付)千切りキャベツ 青梗菜とカニカマのソテー 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物 ●1杯分 -560.3kcal ●たんぱく質20.1g ●脂 質9.4g ●炭水化物99.9g ●食塩相当量3.0g	ごはん サワラの塩焼き 付)大根おろし 小松菜とあさりの煮浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物 ●1杯分 -526.5kcal ●たんぱく質19.4g ●脂 質6.2g ●炭水化物99.2g ●食塩相当量3.3g	ごはん 豚とごぼうの炒り煮 チキンナゲット 付)レタス 味噌汁(わかめ・麴) 漬物 ●1杯分 -774.7kcal ●たんぱく質24.2g ●脂 質21.9g ●炭水化物121.8g ●食塩相当量3.5g
昼食	あんかけかつ丼 チャブチェ風 キャベツのゆかり和え 味噌汁(大根・葉大根) ●1杯分 -785.2kcal ●たんぱく質22.6g ●脂 質17.6g ●炭水化物135.6g ●食塩相当量6.0g	菜飯 ソース焼きそば 小松菜としらすの和え物 味噌汁(油揚げ・豆腐) ●1杯分 -1128.0kcal ●たんぱく質29.3g ●脂 質36.7g ●炭水化物171.4g ●食塩相当量7.9g	味噌豚丼 黒酢肉団子 大根サラダ すまし汁(えのき・わかめ) ●1杯分 -1163.8kcal ●たんぱく質28.8g ●脂 質55.4g ●炭水化物139.4g ●食塩相当量7.4g	かに玉丼 大根とベーコンの煮物 オニオンハムサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) ●1杯分 -699.9kcal ●たんぱく質21.4g ●脂 質18.1g ●炭水化物114.3g ●食塩相当量8.1g	ごはん カレーうどん 野菜コロッケ 付)サニーレタス インゲンのピーナッツ和え ●1杯分 -1180.3kcal ●たんぱく質32.2g ●脂 質29.0g ●炭水化物199.2g ●食塩相当量4.6g	牛丼 大豆五目煮 和風大根サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) ●1杯分 -733.2kcal ●たんぱく質32.0g ●脂 質18.4g ●炭水化物122.9g ●食塩相当量4.8g	チャーシュー丼 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ) ●1杯分 -1029.9kcal ●たんぱく質34.9g ●脂 質43.3g ●炭水化物121.6g ●食塩相当量6.8g
夕食	ごはん アジフライ シシャモフライ 付)千切りキャベツ 付)まかさら 南瓜のそぼろあんかけ 中華スープ(もやし・人参) ●1杯分 -1004.3kcal ●たんぱく質27.8g ●脂 質37.1g ●炭水化物140.1g ●食塩相当量3.1g	ごはん チキンカツ トマトソース 付)千切りキャベツ 付)ポテトサラダ 白菜のクリーム煮 コンソメスープ(じゃが芋・コーン) ●1杯分 -831.6kcal ●たんぱく質27.0g ●脂 質22.7g ●炭水化物130.8g ●食塩相当量3.6g	ごはん タラのオランダ煮 付)焼き豆腐煮 里芋のそぼろあん 切干大根とささみのマヨサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) ●1杯分 -811.9kcal ●たんぱく質31.8g ●脂 質19.1g ●炭水化物131.0g ●食塩相当量7.5g	ごはん 回鍋肉 揚げ春巻き 付)レタス カリフラワーサラダ 中華スープ(もやし・人参) ●1杯分 -917.2kcal ●たんぱく質36.2g ●脂 質33.3g ●炭水化物121.8g ●食塩相当量3.4g	ごはん 鶏の西京焼き 付)グリーンリーフ 付)トマト オクラとえのきのボン酢和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) コービーゼリー ●1杯分 -900.8kcal ●たんぱく質40.1g ●脂 質27.4g ●炭水化物126.1g ●食塩相当量4.7g	ごはん ボークチャップ 付)シューストリングポテト 豆腐サラダ すまし汁(とろろ・麴) ●1杯分 -867.8kcal ●たんぱく質31.5g ●脂 質29.4g ●炭水化物120.6g ●食塩相当量6.2g	ごはん タッカルビ韓国風鶏すき 連根のはさみ揚げ 付)レタス ほうれん草のナムル 中華スープ(玉葱・わかめ) ●1杯分 -771.9kcal ●たんぱく質28.2g ●脂 質22.2g ●炭水化物118.7g ●食塩相当量3.4g
1日 栄養量	1杯分 -2419.8kcal たんぱく質76.1g 脂 質68.1g 炭水化物378.2g 食塩相当量13.3g	1杯分 -3010.4kcal たんぱく質73.8g 脂 質108.5g 炭水化物440.8g 食塩相当量14.5g	1杯分 -2512.0kcal たんぱく質76.4g 脂 質81.8g 炭水化物373.5g 食塩相当量18.0g	1杯分 -2335.9kcal たんぱく質86.2g 脂 質68.9g 炭水化物348.4g 食塩相当量15.9g	1杯分 -2641.4kcal たんぱく質92.4g 脂 質65.8g 炭水化物425.2g 食塩相当量12.2g	1杯分 -2127.5kcal たんぱく質83.0g 脂 質54.0g 炭水化物342.6g 食塩相当量14.3g	1杯分 -2576.4kcal たんぱく質87.3g 脂 質87.5g 炭水化物362.1g 食塩相当量13.7g

※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。



11月

週間献立表 野球部

日付	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝食	ごはん ツナの卵とし ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	クリームドーナツ スイートデニッシュつぶあん 真だくさんカレースープ ごぼうサラダ ジャム	ごはん ミートボール(ナポリタン) 付)グリーンリーフ ブロッコリーソテー 味噌汁(大根・わかめ) 漬物	ごはん 肉じゃが 温泉卵 味噌汁(油揚げ・豆腐) 納豆 漬物	ごはん 手作り目玉焼き 付)千切りキャベツ 青梗菜とカニカマのソテー 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	ごはん サワラの塩焼き 付)大根おろし 小松菜とあさりの煮浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物	ごはん 豚とごぼうの炒り煮 チキンナゲット 付)レタス 味噌汁(わかめ・麩) 漬物
	●1杯分 -708.0kcal ●たんぱく質26.9g ●脂 質13.6g ●炭水化物120.1g ●食塩相当量4.2g	●1杯分 -1206.2kcal ●たんぱく質20.4g ●脂 質49.5g ●炭水化物173.9g ●食塩相当量3.0g	●1杯分 -614.0kcal ●たんぱく質17.2g ●脂 質7.4g ●炭水化物120.8g ●食塩相当量3.1g	●1杯分 -796.5kcal ●たんぱく質30.0g ●脂 質17.7g ●炭水化物129.9g ●食塩相当量4.3g	●1杯分 -638.0kcal ●たんぱく質21.5g ●脂 質9.6g ●炭水化物117.5g ●食塩相当量3.0g	●1杯分 -604.2kcal ●たんぱく質20.8g ●脂 質6.4g ●炭水化物116.8g ●食塩相当量3.3g	●1杯分 -852.4kcal ●たんぱく質25.6g ●脂 質22.1g ●炭水化物139.5g ●食塩相当量3.5g
昼食	あんかけかつ丼 チャプチェ風 キャベツのゆかり和え 味噌汁(大根・葉大根)	菜飯 ソース焼きそば 小松菜としらすの和え物 味噌汁(油揚げ・豆腐)	味噌豚丼 黒酢肉団子 大根サラダ すまし汁(えのき・わかめ)	かに玉丼 大根とベーコンの煮物 オニオンハムサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん カレーうどん 野菜コロッケ 付)サニーレタス インゲンのピーナッツ和え	牛丼 大豆五目煮 和風大根サラダ 味噌汁(なす・油揚げ)	チャーシュー丼 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)
	●1杯分 -1096.1kcal ●たんぱく質28.2g ●脂 質18.4g ●炭水化物206.1g ●食塩相当量6.0g	●1杯分 -1445.6kcal ●たんぱく質35.2g ●脂 質37.5g ●炭水化物243.3g ●食塩相当量9.6g	●1杯分 -1474.7kcal ●たんぱく質34.3g ●脂 質56.3g ●炭水化物209.9g ●食塩相当量7.4g	●1杯分 -1010.8kcal ●たんぱく質27.0g ●脂 質18.9g ●炭水化物184.8g ●食塩相当量8.1g	●1杯分 -1491.2kcal ●たんぱく質37.7g ●脂 質29.9g ●炭水化物269.8g ●食塩相当量4.6g	●1杯分 -1044.1kcal ●たんぱく質37.5g ●脂 質19.2g ●炭水化物193.4g ●食塩相当量4.8g	●1杯分 -1340.8kcal ●たんぱく質40.5g ●脂 質44.2g ●炭水化物192.1g ●食塩相当量6.8g
夕食	ごはん アジフライ シシャモフライ 付)千切りキャベツ 付)まかさら 南瓜のそぼろあんかけ 中華スープ(もやし・人参) りんごゼリー	ごはん チキンカツ トマトソース 付)千切りキャベツ 付)ポテトサラダ 白菜のクリーム煮 コンソメスープ(じゃが芋・コーン) チキンカツ変更	ごはん タラのオランダ煮 付)焼き豆腐煮 里芋のそぼろあん 切干大根とささみのマヨサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 豚キムチ	ごはん 回鍋肉 揚げ春巻き 付)レタス カリフラワースラダ 中華スープ(もやし・人参) 春巻き追加	ごはん 鶏の西京焼き 付)グリーンリーフ 付)トマト オクラとえのきのボン酢和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) コーヒーゼリー 鶏肉追加	ごはん ボークチャップ 付)シューストリングポテト 豆腐サラダ すまし汁(とろろ・麩) エビフライ	ごはん タッカルビ韓国風鶏すき 蓮根のはさみ揚げ 付)レタス ほうれん草のナムル 中華スープ(玉葱・わかめ) さつまバター
	●1杯分 -1354.3kcal ●たんぱく質33.5g ●脂 質38.0g ●炭水化物220.8g ●食塩相当量3.1g	●1杯分 -1213.9kcal ●たんぱく質36.9g ●脂 質27.5g ●炭水化物205.8g ●食塩相当量3.9g	●1杯分 -1234.1kcal ●たんぱく質45.4g ●脂 質26.9g ●炭水化物206.1g ●食塩相当量8.3g	●1杯分 -1387.3kcal ●たんぱく質44.9g ●脂 質44.3g ●炭水化物206.2g ●食塩相当量4.0g	●1杯分 -1316.1kcal ●たんぱく質54.8g ●脂 質36.0g ●炭水化物196.6g ●食塩相当量4.7g	●1杯分 -1247.0kcal ●たんぱく質40.0g ●脂 質33.7g ●炭水化物196.8g ●食塩相当量6.5g	●1杯分 -1196.1kcal ●たんぱく質34.5g ●脂 質25.6g ●炭水化物211.2g ●食塩相当量3.4g

1日 栄養量	1杯分 -3158.4kcal たんぱく質88.6g 脂 質70.0g 炭水化物547.1g 食塩相当量13.3g	1杯分 -3865.7kcal たんぱく質92.4g 脂 質114.5g 炭水化物623.0g 食塩相当量16.4g	1杯分 -3322.8kcal たんぱく質96.9g 脂 質90.5g 炭水化物536.8g 食塩相当量18.8g	1杯分 -3194.9kcal たんぱく質101.8g 脂 質80.9g 炭水化物520.9g 食塩相当量16.5g	1杯分 -3445.3kcal たんぱく質114.0g 脂 質75.4g 炭水化物583.9g 食塩相当量12.3g	1杯分 -2895.3kcal たんぱく質99.0g 脂 質59.3g 炭水化物507.0g 食塩相当量14.6g	1杯分 -3389.3kcal たんぱく質100.5g 脂 質91.9g 炭水化物542.7g 食塩相当量13.7g
-----------	---	--	---	--	--	---	--

※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。



11月

週間献立表

日付	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 付)千切りキャベツ ひじきとコーンの煮物 味噌汁(しめじ・わかめ) 漬物 ●1人分 -607.9kcal ●たんばく質15.2g ●脂 質12.1g ●炭水化物110.6g ●食塩相当量3.8g	ホットケーキ ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーサラダ ジャム ●1人分 -907.1kcal ●たんばく質24.5g ●脂 質22.7g ●炭水化物153.4g ●食塩相当量4.1g	ごはん 豆腐ハンバーグ 付)インゲンのソテー 小松菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物 ●1人分 -593.5kcal ●たんばく質15.3g ●脂 質10.6g ●炭水化物110.7g ●食塩相当量3.9g	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 ●1人分 -712.6kcal ●たんばく質25.0g ●脂 質22.3g ●炭水化物104.8g ●食塩相当量3.1g	ごはん スクランブルエッグ&ベーコン ほうれん草ソテー コンソメスープ(キャベツ・人参) 漬物 ●1人分 -566.0kcal ●たんばく質14.4g ●脂 質13.3g ●炭水化物98.3g ●食塩相当量2.9g	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 ●1人分 -707.1kcal ●たんばく質18.3g ●脂 質16.9g ●炭水化物121.6g ●食塩相当量4.0g	ごはん イワシのみぞれ煮 付)生姜和え 炒り豆腐 味噌汁(ほうれん草・えのき) 漬物 ●1人分 -604.3kcal ●たんばく質26.0g ●脂 質10.3g ●炭水化物103.0g ●食塩相当量3.3g
昼食	ごはん 豚骨ラーメン 蒸し鶏の中華和え ごまだんご ●1人分 -959.7kcal ●たんばく質33.0g ●脂 質16.1g ●炭水化物173.3g ●食塩相当量8.9g	豚焼肉丼 ピリ辛こんにゃく 海藻サラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) ●1人分 -922.2kcal ●たんばく質27.8g ●脂 質39.7g ●炭水化物115.8g ●食塩相当量5.4g	ハヤシライス ハムチーズフライ 付)レタス ヨーグルト ●1人分 -951.9kcal ●たんばく質20.3g ●脂 質38.7g ●炭水化物132.0g ●食塩相当量4.0g	親子丼 高野豆腐の煮物 味噌汁(白菜・豆腐) ちみじ饅頭 ●1人分 -925.7kcal ●たんばく質41.0g ●脂 質23.9g ●炭水化物136.6g ●食塩相当量6.1g	菜飯 たらこスパゲティ カニクリームコロッケ コンソメスープ(じゃが芋・コーン) ●1人分 -1010.1kcal ●たんばく質24.7g ●脂 質23.8g ●炭水化物178.7g ●食塩相当量18.1g	たれかつ丼 ナスとベーコンの煮物 胡瓜のツナマヨ和え 味噌汁(白菜・麴) ●1人分 -916.7kcal ●たんばく質21.9g ●脂 質31.7g ●炭水化物136.4g ●食塩相当量6.6g	豚マヨ丼 ウインナーフライ 付)レタス ツナコーンサラダ 味噌汁(大根・人参) ●1人分 -1210.0kcal ●たんばく質26.4g ●脂 質66.5g ●炭水化物126.6g ●食塩相当量6.4g
夕食	ごはん 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 付)グリーンリーフ 付)トマト 付)シューストリングポテト さつま揚げと大根の煮物 すまし汁(わかめ・麴) ●1人分 -789.4kcal ●たんばく質22.4g ●脂 質16.8g ●炭水化物136.8g ●食塩相当量6.1g	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 もやしと卵の炒め物 胡瓜と蒸し鶏のピリ辛サラダ コンソメスープ(じゃが芋・コーン) ●1人分 -1010.5kcal ●たんばく質30.0g ●脂 質33.7g ●炭水化物148.5g ●食塩相当量7.8g	ごはん 鶏の唐揚げ チリソース 付)千切りキャベツ れんこんの炒り煮 もやしとカニカマのマヨネーズ和え 中華スープ(玉葱・豆腐) ●1人分 -1054.9kcal ●たんばく質45.0g ●脂 質37.9g ●炭水化物136.7g ●食塩相当量4.9g	ごはん 豚肉と野菜の塩炒め 蒸し焼売 付)レタス 胡瓜とキャベツの香味和え 味噌汁(油揚げ・豆腐) ●1人分 -876.3kcal ●たんばく質32.4g ●脂 質25.6g ●炭水化物132.8g ●食塩相当量5.9g	ごはん サバの竜田揚げ 付)大葉 付)大根おろし 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ・麴) フルーツ杏仁豆腐 ●1人分 -826.9kcal ●たんばく質28.2g ●脂 質26.1g ●炭水化物122.3g ●食塩相当量5.3g	ごはん 鶏もものココナッツ風味焼 付)グリーンリーフ 付)ポテトサラダ ブロッコリーソテー 味噌汁(キャベツ・人参) ●1人分 -895.9kcal ●たんばく質40.9g ●脂 質32.5g ●炭水化物113.0g ●食塩相当量4.7g	ごはん 白身フライ 野菜コロッケ 付)千切りキャベツ 付)赤スパ 白菜とエビの煮物 すまし汁(えのき・わかめ) ミルクスイーツ(ピーチ) ●1人分 -889.8kcal ●たんばく質22.6g ●脂 質21.2g ●炭水化物145.3g ●食塩相当量5.5g

1日 栄養量	1人分 -2357.0kcal たんばく質70.6g 脂 質45.0g 炭水化物420.7g 食塩相当量18.8g	1人分 -2839.8kcal たんばく質82.3g 脂 質96.1g 炭水化物417.7g 食塩相当量17.2g	1人分 -2600.4kcal たんばく質80.6g 脂 質87.2g 炭水化物379.5g 食塩相当量12.8g	1人分 -2514.6kcal たんばく質98.3g 脂 質71.9g 炭水化物374.2g 食塩相当量15.2g	1人分 -2403.0kcal たんばく質67.3g 脂 質63.2g 炭水化物399.3g 食塩相当量26.3g	1人分 -2519.7kcal たんばく質81.0g 脂 質81.1g 炭水化物371.0g 食塩相当量15.3g	1人分 -2674.0kcal たんばく質74.9g 脂 質98.0g 炭水化物374.9g 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。



11月

週間献立表 野球部

日付	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 付) 千切りキャベツ ひじきとコーンの煮物 味噌汁(しめじ・わかめ) 漬物 ●1人分 -685.6kcal ●たんぱく質16.6g ●脂 質12.3g ●炭水化物128.2g ●食塩相当量3.8g	ホットケーキ ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーサラダ ジャム ●1人分 -1062.6kcal ●たんぱく質27.3g ●脂 質23.1g ●炭水化物188.7g ●食塩相当量4.1g	ごはん 豆腐ハンバーグ 付) インゲンのソテー 小松菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物 ●1人分 -671.2kcal ●たんぱく質16.7g ●脂 質10.8g ●炭水化物128.4g ●食塩相当量3.9g	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 ●1人分 -790.3kcal ●たんぱく質26.4g ●脂 質22.5g ●炭水化物122.4g ●食塩相当量3.1g	ごはん スクランブルエッグ&ベーコン ほうれん草ソテー コンソメスープ(キャベツ・人参) 漬物 ●1人分 -643.7kcal ●たんぱく質15.8g ●脂 質13.5g ●炭水化物115.9g ●食塩相当量2.9g	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 ●1人分 -784.8kcal ●たんぱく質19.7g ●脂 質17.1g ●炭水化物139.2g ●食塩相当量4.0g	ごはん イワシのみぞれ煮 付) 生姜和え 炒り豆腐 味噌汁(ほうれん草・えのき) 漬物 ●1人分 -682.0kcal ●たんぱく質27.4g ●脂 質10.5g ●炭水化物120.6g ●食塩相当量3.3g
昼食	ごはん 豚骨ラーメン 蒸し鶏の中華和え ごまだんご ●1人分 -1270.6kcal ●たんぱく質38.6g ●脂 質17.0g ●炭水化物243.8g ●食塩相当量8.9g	豚焼肉丼 ピリ辛こんにゃく 海藻サラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) ●1人分 -1233.1kcal ●たんぱく質33.4g ●脂 質40.5g ●炭水化物186.4g ●食塩相当量5.4g	ハヤシライス ハムチーズフライ 付) レタス ヨーグルト ●1人分 -1262.8kcal ●たんぱく質25.9g ●脂 質39.6g ●炭水化物202.6g ●食塩相当量4.0g	親子丼 高野豆腐の煮物 味噌汁(白菜・豆腐) もみじ饅頭 ●1人分 -1236.5kcal ●たんぱく質46.5g ●脂 質24.7g ●炭水化物207.1g ●食塩相当量6.1g	菜飯 たらこスパゲティ カニクリームコロッケ コンソメスープ(じゃが芋・コーン) ●1人分 -1327.7kcal ●たんぱく質30.7g ●脂 質24.7g ●炭水化物250.6g ●食塩相当量19.8g	たれかつ丼 ナスとベーコンの煮物 胡瓜のツナマヨ和え 味噌汁(白菜・麴) ●1人分 -1227.6kcal ●たんぱく質27.4g ●脂 質32.5g ●炭水化物207.0g ●食塩相当量6.6g	豚マヨ丼 ウインナーフライ 付) レタス ツナコーンサラダ 味噌汁(大根・人参) ●1人分 -1520.8kcal ●たんぱく質31.9g ●脂 質67.3g ●炭水化物197.2g ●食塩相当量6.4g
夕食	ごはん 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 付) グリーンリーフ 付) トマト 付) シューストリングポテト さつま揚げと大根の煮物 すまし汁(わかめ・麴) ヒレカツ ●1人分 -1181.0kcal ●たんぱく質31.9g ●脂 質21.8g ●炭水化物214.4g ●食塩相当量6.4g	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 胡瓜と蒸し鶏のピリ辛サラダ コンソメスープ(じゃが芋・コーン) 牛乳 ●1人分 -1453.3kcal ●たんぱく質42.7g ●脂 質42.8g ●炭水化物229.4g ●食塩相当量8.0g	ごはん 鶏の唐揚げ チリソース 付) 千切りキャベツ れんこんの炒り煮 もやしとカニカマのマヨネーズ和え 中華スープ(玉葱・豆腐) ハニーヨーグルト ●1人分 -1432.2kcal ●たんぱく質53.1g ●脂 質40.4g ●炭水化物217.7g ●食塩相当量5.0g	ごはん 豚肉と野菜の塩炒め 蒸し焼売 付) レタス 胡瓜とキャベツの香味和え 味噌汁(油揚げ・豆腐) 焼売追加 ●1人分 -1249.1kcal ●たんぱく質40.5g ●脂 質29.4g ●炭水化物209.5g ●食塩相当量6.3g	ごはん サバの竜田揚げ 付) 大葉 付) 大根おろし 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ・麴) フルーツ杏仁豆腐 豚肉の生姜焼き ●1人分 -1351.4kcal ●たんぱく質47.9g ●脂 質40.7g ●炭水化物202.5g ●食塩相当量6.6g	ごはん 鶏もものココナッツ風味焼 付) グリーンリーフ 付) ポテトサラダ ブロッコリーソテー 味噌汁(キャベツ・人参) 鶏肉追加 ●1人分 -1338.4kcal ●たんぱく質56.2g ●脂 質42.2g ●炭水化物187.5g ●食塩相当量5.3g	ごはん 白身フライ 野菜コロッケ 付) 千切りキャベツ 付) 赤スパ 白菜とエビの煮物 すまし汁(えのき・わかめ) ミルクスイーツ(ピーチ) 温泉卵 ●1人分 -1253.7kcal ●たんぱく質34.9g ●脂 質27.7g ●炭水化物216.0g ●食塩相当量5.8g

1日 栄養量	1人分 -3137.2kcal たんぱく質87.0g 脂 質51.0g 炭水化物586.4g 食塩相当量19.1g	1人分 -3749.0kcal たんぱく質103.3g 脂 質106.3g 炭水化物604.5g 食塩相当量17.5g	1人分 -3366.2kcal たんぱく質95.6g 脂 質90.7g 炭水化物548.6g 食塩相当量12.9g	1人分 -3275.9kcal たんぱく質113.4g 脂 質76.6g 炭水化物539.0g 食塩相当量15.6g	1人分 -3322.8kcal たんぱく質94.3g 脂 質78.9g 炭水化物568.9g 食塩相当量29.3g	1人分 -3350.7kcal たんぱく質103.3g 脂 質91.8g 炭水化物533.7g 食塩相当量15.9g	1人分 -3456.5kcal たんぱく質94.2g 脂 質105.5g 炭水化物533.8g 食塩相当量15.4g
-----------	---	---	---	--	---	--	--

※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。



11月

週間献立表

日付	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29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 ●1人分 -640.8kcal ●たんぱく質21.5g ●脂 質13.6g ●炭水化物110.4g ●食塩相当量4.2g	食パン ミルクブレッド ポトフ カリフラワーのマリネ ジャム ●1人分 -790.1kcal ●たんぱく質18.8g ●脂 質22.2g ●炭水化物130.8g ●食塩相当量3.9g	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 ●1人分 -615.3kcal ●たんぱく質17.8g ●脂 質11.4g ●炭水化物109.9g ●食塩相当量4.0g	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 ●1人分 -624.5kcal ●たんぱく質23.6g ●脂 質13.9g ●炭水化物103.8g ●食塩相当量4.7g	ごはん 白玉焼き マカロニサラダ ほうれん草ソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物 ●1人分 -612.5kcal ●たんぱく質21.0g ●脂 質12.2g ●炭水化物105.5g ●食塩相当量3.2g	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 ●1人分 -576.7kcal ●たんぱく質20.0g ●脂 質5.5g ●炭水化物113.0g ●食塩相当量3.3g	ごはん ツナの卵とじ ウインナー 付)レタス 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物 ●1人分 -665.2kcal ●たんぱく質24.8g ●脂 質17.8g ●炭水化物101.1g ●食塩相当量3.4g
昼食	わかめごはん きつねうどん エビ天 小松菜のおかか和え ●1人分 -1002.0kcal ●たんぱく質23.8g ●脂 質16.3g ●炭水化物191.2g ●食塩相当量10.3g	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) ●1人分 -787.7kcal ●たんぱく質27.6g ●脂 質24.8g ●炭水化物116.5g ●食塩相当量4.0g	チキンカレーライス ポテっともち 野菜サラダ ヨーグルト ●1人分 -976.0kcal ●たんぱく質25.6g ●脂 質30.4g ●炭水化物150.6g ●食塩相当量5.0g	デミカツ丼 も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) ●1人分 -710.8kcal ●たんぱく質20.2g ●脂 質17.7g ●炭水化物120.0g ●食塩相当量3.9g	ごはん ゆず塩ラーメン 揚げ焼売 付)レタス もやしの中華和え ●1人分 -870.1kcal ●たんぱく質28.2g ●脂 質22.5g ●炭水化物164.6g ●食塩相当量8.1g	ごはん エビフライ卵とじ丼 バンバンジー風サラダ 味噌汁(白菜・豆腐) オレンジ ●1人分 -706.6kcal ●たんぱく質26.9g ●脂 質13.0g ●炭水化物121.6g ●食塩相当量5.0g	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(ごぼう・油揚げ) ●1人分 -880.0kcal ●たんぱく質21.5g ●脂 質38.6g ●炭水化物116.7g ●食塩相当量6.4g
夕食	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)トマト 大根とベーコンの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) ●1人分 -976.6kcal ●たんぱく質30.6g ●脂 質29.9g ●炭水化物146.2g ●食塩相当量5.7g	ごはん チキン南蛮 付)千切りキャベツ 付)スパゲティ もやしと錦糸卵の和え物 味噌汁(大根・わかめ) ●1人分 -1160.2kcal ●たんぱく質38.5g ●脂 質53.4g ●炭水化物133.2g ●食塩相当量7.5g	ごはん アジフライ イカリングフライ 付)グリーンリーフ 付)赤スバ 春雨の炒め物 コンソメスープ(玉葱・わかめ) ●1人分 -1021.1kcal ●たんぱく質27.0g ●脂 質40.0g ●炭水化物137.1g ●食塩相当量4.3g	ごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き 付)レタス スープ(ニラのかき玉) クレープ(カスタード) ●1人分 -966.3kcal ●たんぱく質33.6g ●脂 質34.0g ●炭水化物133.5g ●食塩相当量5.7g	ごはん 鶏の照焼 付)グリーンリーフ すき焼き風煮物 オニオンマトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ●1人分 -878.3kcal ●たんぱく質40.2g ●脂 質28.8g ●炭水化物117.3g ●食塩相当量5.1g	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 焼餃子 ほうれん草のナムル 中華スープ(人参・えのき) ●1人分 -760.8kcal ●たんぱく質28.8g ●脂 質21.6g ●炭水化物116.5g ●食塩相当量4.0g	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) ●1人分 -637.4kcal ●たんぱく質30.2g ●脂 質9.8g ●炭水化物109.6g ●食塩相当量6.1g
1日 栄養量	1人分 -2619.4kcal たんぱく質75.9g 脂 質59.7g 炭水化物447.8g 食塩相当量20.2g	1人分 -2738.0kcal たんぱく質84.9g 脂 質100.4g 炭水化物380.5g 食塩相当量15.4g	1人分 -2612.4kcal たんぱく質70.4g 脂 質81.8g 炭水化物397.6g 食塩相当量13.3g	1人分 -2301.5kcal たんぱく質77.4g 脂 質65.6g 炭水化物357.2g 食塩相当量14.3g	1人分 -2461.0kcal たんぱく質89.4g 脂 質63.5g 炭水化物387.3g 食塩相当量16.4g	1人分 -2044.1kcal たんぱく質76.7g 脂 質40.1g 炭水化物351.2g 食塩相当量12.3g	1人分 -2192.7kcal たんぱく質76.4g 脂 質66.1g 炭水化物327.3g 食塩相当量15.9g

※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。



11月

週間献立表 野球部

日付	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29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 ミルクブレッド ポトフ 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 目玉焼き 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) レタス 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物
	●1杯分 -718.5kcal ●たんぱく質22.9g ●脂 質13.8g ●炭水化物128.0g ●食塩相当量4.2g	●1杯分 -945.5kcal ●たんぱく質21.6g ●脂 質22.6g ●炭水化物166.1g ●食塩相当量3.9g	●1杯分 -693.0kcal ●たんぱく質19.1g ●脂 質11.6g ●炭水化物127.5g ●食塩相当量4.0g	●1杯分 -702.2kcal ●たんぱく質25.0g ●脂 質14.1g ●炭水化物121.4g ●食塩相当量4.7g	●1杯分 -690.2kcal ●たんぱく質22.4g ●脂 質12.4g ●炭水化物123.1g ●食塩相当量3.2g	●1杯分 -654.4kcal ●たんぱく質21.4g ●脂 質5.7g ●炭水化物130.7g ●食塩相当量3.3g	●1杯分 -742.9kcal ●たんぱく質26.1g ●脂 質18.0g ●炭水化物118.7g ●食塩相当量3.4g
昼食	わかめごはん きつねうどん エビ天 小松菜のおかか和え	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)	チキンカレーライス ポテっともち 野菜サラダ ヨーグルト	デミカツ丼 もやしとささみのソテー インゲンピーナッツ和え コンソメスープ(キャベツ・コーン)	ごはん ゆず塩ラーメン 揚げ焼売 付) レタス もやしの中華和え	エビフライ卵とじ丼 バンバンジー風サラダ 味噌汁(白菜・豆腐) オレンジ	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杯分 -1319.7kcal ●たんぱく質29.7g ●脂 質17.2g ●炭水化物262.9g ●食塩相当量12.4g	●1杯分 -1098.5kcal ●たんぱく質33.1g ●脂 質25.6g ●炭水化物187.1g ●食塩相当量4.0g	●1杯分 -1286.8kcal ●たんぱく質31.2g ●脂 質31.2g ●炭水化物221.2g ●食塩相当量5.0g	●1杯分 -1021.6kcal ●たんぱく質25.7g ●脂 質18.5g ●炭水化物190.5g ●食塩相当量3.9g	●1杯分 -1281.0kcal ●たんぱく質33.7g ●脂 質23.3g ●炭水化物235.1g ●食塩相当量8.1g	●1杯分 -1017.5kcal ●たんぱく質32.4g ●脂 質13.8g ●炭水化物192.2g ●食塩相当量5.0g	●1杯分 -1200.9kcal ●たんぱく質27.0g ●脂 質39.4g ●炭水化物187.2g ●食塩相当量6.4g
夕食	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) トマト 大根とベーコンの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) ももゼリー	ごはん チキン南蛮 付) 千切りキャベツ 付) スパゲティ もやしと錦糸卵の和え物 味噌汁(大根・わかめ) キャンディチーズ	ごはん アジフライ イカリングフライ 付) グリーンリーフ 付) ホスパ 春雨の炒め物 コンソメスープ(玉葱・わかめ) コーヒート牛乳	ごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き 付) レタス スープ(ニラのかき玉) クレープ(カスタード) 春巻き追加	ごはん 鶏の照焼 付) グリーンリーフ すき焼き風煮物 オニオントマトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鶏肉追加	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 焼餃子 ほうれん草のナムル 中華スープ(人参・えのき) 餃子追加	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) かけうどん
	●1杯分 -1327.0kcal ●たんぱく質36.2g ●脂 質30.7g ●炭水化物227.0g ●食塩相当量5.8g	●1杯分 -1506.6kcal ●たんぱく質46.3g ●脂 質57.1g ●炭水化物203.9g ●食塩相当量7.8g	●1杯分 -1459.3kcal ●たんぱく質36.3g ●脂 質43.9g ●炭水化物228.7g ●食塩相当量4.6g	●1杯分 -1436.7kcal ●たんぱく質42.4g ●脂 質45.0g ●炭水化物217.9g ●食塩相当量6.3g	●1杯分 -1320.5kcal ●たんぱく質55.5g ●脂 質37.8g ●炭水化物193.1g ●食塩相当量6.0g	●1杯分 -1307.7kcal ●たんぱく質55.4g ●脂 質22.4g ●炭水化物187.1g ●食塩相当量4.1g	●1杯分 -1332.2kcal ●たんぱく質40.4g ●脂 質11.3g ●炭水化物219.6g ●食塩相当量9.4g

1日 栄養量	1杯分 -3365.2kcal たんぱく質88.8g 脂 質61.6g 炭水化物617.9g 食塩相当量22.4g	1杯分 -3550.7kcal たんぱく質101.0g 脂 質105.3g 炭水化物557.1g 食塩相当量15.7g	1杯分 -3439.2kcal たんぱく質86.6g 脂 質86.7g 炭水化物577.4g 食塩相当量13.5g	1杯分 -3160.5kcal たんぱく質93.0g 脂 質77.6g 炭水化物529.8g 食塩相当量14.9g	1杯分 -3291.6kcal たんぱく質111.6g 脂 質73.5g 炭水化物551.3g 食塩相当量17.3g	1杯分 -2743.5kcal たんぱく質89.2g 脂 質41.9g 炭水化物509.9g 食塩相当量12.3g	1杯分 -3076.1kcal たんぱく質93.5g 脂 質68.7g 炭水化物525.6g 食塩相当量19.2g
-----------	---	---	---	---	--	---	---

※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。

