

令和元年 8月 給食献立表

夏休み

26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)
チキンソテー ジャーマンポテト ごぼうサラダ コンソメスープ	八宝菜 肉焼売 中華スープ スイーツ	親子丼 白身魚フライ 生野菜 芋の甘煮	ポークカレー ハムカツ 生野菜サラダ 福神漬け フルーツ	牛丼 春巻き おさつサラダ 漬物
E:862kcal/P:28.5g/F:32g	E:856kcal/P:28.6g/F:25.9g	E:974kcal/P:46.5g/F:24g	E:1045kcal/P:36.7g/F:37.1g	E:929kcal/P:24.9g/F:33.2g
始業式				

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。

2019年8月 予定献立表

朝日塾寮

				1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝				グリルチキン ピリ辛こんにゃく ポテトサラダ 生野菜サラダ 納豆・ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	目玉焼き 焼きベーコン 青梗菜ソテー 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ししゃも さつま揚げ焼き 切干大根煮物 生野菜サラダ ゆで卵・ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	厚焼玉子 ウインナー 金平ごぼう 生野菜サラダ 納豆・ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
				E:908kcal P:34.7g F:32.5g	E:816kcal P:28.5g F:39.1g	E:983kcal P:44.2g F:29.9g	E:942kcal P:34.7g F:32.6g
昼				エビチリ ほうれん草の卵とじ 春雨サラダ きのコスープ	チキンライス ハンバーグ 生野菜 マカロニサラダ コンソメスープ スイーツ	タンドリーチキン 生野菜 焼きビーフン お味噌汁 フルーツ	メンチカツ 生野菜 パンプキンサラダ ナポリタン コンソメスープ フルーツ
				E:814kcal P:34.4g F:21.1g	E:980kcal P:31.3g F:31.4g	E:930kcal P:34.4g F:32.5g	E:985kcal P:22.5g F:28.2g
夕				チンジャオロース 肉焼売 中華サラダ 中華スープ フルーツ	タンメン 牛肉コロケ・生野菜 炙り焼きチキン ブロッコリーツナマヨ和え フルーツ	豚しゃぶ 生野菜 ピーマン肉詰めフライ 里芋の竹輪煮 かき玉汁	焼きさばのニラあん フライドチキン・生野菜 れんこん挟み揚げ ポテトサラダ お味噌汁 フルーツ
				E:967kcal P:41.6g F:29.5g	E:1088kcal P:31.4g F:41.5g	E:955kcal P:39g F:33g	E:1126kcal P:43.4g F:43.9g
合計				E:2689kcal P:110.7g F:83.1g	E:2884kcal P:91.2g F:112g	E:2868kcal P:117.6g F:95.4g	E:3053kcal P:100.6g F:104.7g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2019年月 予定献立表

朝日塾寮

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝	かに玉 竹輪炒め 生野菜サラダ 納豆・ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	炒り玉子 ウインナー 切干大根煮 生野菜サラダ ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	チキンナゲット ハッシュポテト 生野菜サラダ ミネストローネ ロールパン フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	さわらの西京焼き 小松菜煮浸し 厚焼玉子 生野菜サラダ ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	えび団子 ごぼうサラダ ハム野菜炒め 生野菜サラダ ゆで卵・ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)		
	E:766kcal P:27.1g F:17g	E:912kcal P:32.2g F:33.6g	E:878kcal P:26.7g F:38.7g	E:839kcal P:38g F:24.4g	E:903kcal P:35.9g F:26.8g		
昼	ポークビーンズ ソーセージカレー炒め カットコーン フルーツ	鮭のムニエルきのこソース ナポリタン ハムサラダ コンソメスープ	麻婆豆腐 焼き鳥 生野菜サラダ 中華スープ フルーツ	ポークカレー コーンコロケ ミニチキン 生野菜 福神漬け フルーツ	チキンパン粉焼き 大学芋 胡瓜と大根の和え物 お味噌汁 フルーツ		
	E:914kcal P:31.1g F:22.9g	E:919kcal P:37.9g F:23g	E:963kcal P:44.8g F:33.6g	E:725kcal P:27.5g F:37.6g	E:1038kcal P:33.3g F:34.3g		
夕	焼肉 キムチ奴 もやしナムル 中華スープ スイーツ	手羽先唐揚げ 生野菜 餃子 ブロッコリーツナ和え お味噌汁 フルーツ	ラーメン 肉まん さつま芋レモン煮 スイーツ ご飯	すき焼き さんま煮物 青梗菜の二色和え お吸物	タラのピカタ ハムカツ 海藻サラダ コンソメスープ フルーツ		
	E:1217kcal P:26.5g F:60.1g	E:1005kcal P:33.7g F:38g	E:942kcal P:28.9g F:11.3g	E:898kcal P:40.9g F:29.8g	E:899kcal P:40.4g F:23.4g		
合計	E:2897kcal P:84.7g F:100g	E:2836kcal P:103.8g F:94.6g	E:2783kcal P:100.4g F:83.6g	E:2462kcal P:106.4g F:91.8g	E:2840kcal P:109.6g F:84.5g		

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2019年月 予定献立表

朝日塾寮

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝						オムレツ ベーコン ポテトサラダ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	チキンナゲット 竹輪と野菜のカレー炒め 玉子焼き 生野菜サラダ ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
						E: 824kcal P: 23.9g F: 36.5g	E: 896kcal P: 33.1g F: 29.6g
昼						鮭のコーンマヨ焼き 豚野菜炒め ほうれん草の胡麻和え お味噌汁	回鍋肉 キムチ奴 スパゲッティサラダ 中華スープ
						E: 804kcal P: 41g F: 21.9g	E: 927kcal P: 32.6g F: 36.2g
夕					豚肉のガーリックソテー カットコーン 生野菜 イカチリソース 春雨サラダ 中華スープ	ハンバーグデミソース マカロニグラタン 野菜のマリネ コンソメスープ	チキン南蛮 生野菜 こんにゃくピリ辛炒め ハムマリネ お吸物
						E: 1013kcal P: 42.7g F: 32.9g	E: 984kcal P: 33.5g F: 30.2g
合計						E: 1013kcal P: 42.7g F: 32.9g	E: 2981kcal P: 105.3g F: 118.6g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2019年月 予定献立表

朝日塾寮

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	ジャーマンポテト	にら玉炒め	スクランブルエッグ	鮭の塩焼き	鶏つくね	ウインナー	さんま煮物
	玉子サラダ	かに棒	チキンナゲット	さつま揚げ	ひじきの煮物	目玉焼き	スクランブルエッグ
	生野菜サラダ	ミニハンバーグ	ほうれん草ソテー	野菜炒め	厚焼玉子	パンプキンサラダ	きゃべつの桜えび和え
	コンソメスープ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ
	ロールパン	納豆・ふりかけ	コンソメスープ	ゆで卵・ふりかけ	ふりかけ	コンソメスープ	納豆・ふりかけ
	フルーツ	ご飯・お粥	ロールパン	ご飯・お粥	ご飯・お粥	ロールパン	ご飯・お粥
	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	お味噌汁	フルーツ	お味噌汁	お味噌汁	フルーツ	お味噌汁
		牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:854kcal P:27g F:41.4g	E:796kcal P:31.4g F:24.9g	E:881kcal P:32.5g F:41.6g	E:849kcal P:44.9g F:22.7g	E:817kcal P:31.2g F:25g	E:981kcal P:33.3g F:52.4g	E:864kcal P:36.9g F:25.7g
昼	焼きそば	ポークカレー	チンジャオロース	チーズハンバーグ	ビビンパ	海老フライ	ラーメン
	春巻き	アジフライ	厚揚げの煮物	ほうれん草ベーコン炒め	焼きビーフン	生野菜サラダ	餃子
	生野菜サラダ	生野菜サラダ	春雨サラダ	マカロニかぼちゃサラダ	いんげん胡麻和え	ペペロンチーノ	生野菜
	玉子スープ	福神漬け	中華スープ	フルーツ	わかめスープ	フルーツ	スイーツ
	フルーツ	フルーツ			フルーツ	けんちん汁	ご飯
	ご飯						
	E:747kcal P:20.7g F:20.7g	E:981kcal P:31.6g F:32.6g	E:857kcal P:35.3g F:23.8g	E:915kcal P:26.6g F:32.7g	E:969kcal P:36.3g F:33.9g	E:719kcal P:18.9g F:14.7g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕	二色丼	赤魚の香味ソース	とり天	きつねうどん	鶏肉の胡麻味噌焼き	八宝菜	酢豚
	炙り焼きチキン	生野菜	肉じゃが	天ぷら	サーモンフライ	焼売	ふかし芋
	青梗菜桜えび和え	ポテトグラタン	かに風味酢の物	スイーツ	きのこマリネ	キムチ奴	きゅうりと竹輪のマヨ和え
	フルーツ白玉	中華サラダ	お吸物	ご飯	玉吸い	中華スープ	玉子スープ
	お味噌汁	中華スープ					フルーツ
	E:1026kcal P:44.6g F:36.6g	E:871kcal P:35.8g F:22.2g	E:997kcal P:43.8g F:25.9g	E:814kcal P:21.2g F:21.5g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:828kcal P:34.6g F:25g	E:1100kcal P:32.5g F:42.2g
合計	E:2627kcal P:92.3g F:98.7g	E:2648kcal P:98.8g F:79.7g	E:2735kcal P:111.6g F:91.3g	E:2578kcal P:92.7g F:76.9g	E:2742kcal P:109.9g F:95.4g	E:2528kcal P:86.8g F:92.1g	E:2947kcal P:103.7g F:89.3g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2019年月 予定献立表

朝日塾寮

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
朝	海老ボール	にら玉炒め	ウインナー	ししゃも	チキンナゲット	スクランブルエッグ	
	ブロッコリーバター炒め	カリフラワーのカレーマヨ	オムレツ	玉子焼き	里芋の煮物	ベーコン	
	かに棒	焼きベーコン	マカロニサラダ	いんげんおかか和え	ピリ辛こんにゃく	ポテトサラダ	
	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	
	豆乳スープ	納豆・ふりかけ	コンソメスープ	ふりかけ	ゆで卵・ふりかけ	コンソメスープ	
	ロールパン	ご飯・お粥	ロールパン	ご飯・お粥	ご飯・お粥	ロールパン	
	フルーツ	お味噌汁	フルーツ	お味噌汁	お味噌汁	フルーツ	
	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	
	E: 784kcal P: 33.2g F: 28.4g	E: 928kcal P: 33.5g F: 37.5g	E: 917kcal P: 29g F: 45.1g	E: 905kcal P: 40.6g F: 25.1g	E: 948kcal P: 35.4g F: 30.6g	E: 877kcal P: 28g F: 44.1g	
昼						ミートソーススパゲッティ 炙り焼きチキン ツナサラダ スイーツ ご飯	
						E: 1239kcal P: 52.6g F: 38.7g	
夕	マグロかつ	鶏肉チリソース	豚しゃぶしゃぶ	鶏肉のさっぱり煮	炒飯	ポークステーキ味噌照焼	
	生野菜	生野菜	生野菜	かに焼売	タンドリーチキン・生野菜	生野菜	
	焼き鳥	牛肉コロッケ	たこ焼き	青梗菜とあさりの和え物	焼き餃子	平天と大根の煮物	
	青梗菜のきのこ炒め	いんげん胡麻和え	ほうれん草蒸し鶏和え	生野菜サラダ	キムチ奴	パンプキンサラダ	
春雨サラダ	お吸物	お味噌汁	玉吸い	クラゲの和え物	コンソメスープ		
お味噌汁	フルーツ			フルーツ			
	E: 1063kcal P: 44.8g F: 40.9g	E: 1168kcal P: 40.2g F: 43.9g	E: 1100kcal P: 35.6g F: 54.7g	E: 866kcal P: 40.6g F: 27.8g	E: 1060kcal P: 38g F: 37.8g	E: 1131kcal P: 37.2g F: 40.4g	
合計	E: 2709kcal P: 106.5g F: 101.3g	E: 2952kcal P: 102.3g F: 107.3g	E: 2991kcal P: 111.1g F: 123.8g	E: 2816kcal P: 117.9g F: 90g	E: 2937kcal P: 98.3g F: 101.6g	E: 3247kcal P: 117.8g F: 123.2g	

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。