

2019年 9月 給食献立表

2日(月曜日)	3日(火曜日)	4日(水曜日)	5日(木曜日)	6日(金曜日)
鶏の照り焼き 焼きビーフン フルーツ 中華スープ	チキンライス ハンバーグ ポテトサラダ スイーツ コーンスープ	さばの竜田揚げ 豚野菜炒め ゆで卵 フルーツ 味噌汁	えび・いか千り 青梗菜のソテー 春雨サラダ 中華スープ	クリームシチュー えびかつ コールスロー フルーツ パン
E:873kcal/P:28.9g/F:25.1g	E:1093kcal/P:34.9g/F:43.4g	E:1061kcal/P:37g/F:43.8g	E:746kcal/P:27.9g/F:12.7g	E:926kcal/P:34.4g/F:41.3g
				パン献立
9日(月曜日)	10日(火曜日)	11日(水曜日)	12日(木曜日)	13日(金曜日)
牛丼 春巻き 漬け物 フルーツ	チキンかつ ペペロンチーノ フルーツ けんちん汁	ピビンパ 揚げ焼売 菜果なます 中華スープ	チキンカレー 白身魚フライ 生野菜サラダ フルーツ 福神漬け	ソース焼きそば 焼き餃子 ツナポテトサラダ スイーツ ご飯
E:904kcal/P:28.1g/F:29.6g	E:916kcal/P:39.1g/F:23.1g	E:852kcal/P:34.5g/F:28.5g	E:1003kcal/P:33g/F:29.1g	E:936kcal/P:28.7g/F:32.3g
				めん献立
16日(月曜日)	17日(火曜日)	18日(水曜日)	19日(木曜日)	20日(金曜日)
敬老の日	親子丼 サーモンフライ 生野菜サラダ フルーツ	さわらの味噌マヨ焼き 焼きビーフン いんげん胡麻和え 玉吸い	チキン南蛮 里芋のそぼろ煮 ぼうれん草のお浸し お吸物	メンチかつ フロッキー玉子炒め 生野菜サラダ ポタージュース パン
	E:911kcal/P:43.8g/F:25.8g	E:831kcal/P:32.8g/F:25.2g	E:951kcal/P:32.1g/F:36.4g	E:884kcal/P:30.2g/F:42.6g
				パン献立
23日(月曜日)	24日(火曜日)	25日(水曜日)	26日(木曜日)	27日(金曜日)
秋分の日	ビーフカレー えびフライ 生野菜サラダ 福神漬け フルーツ	他人丼 厚揚げ小松菜炒め 大根ツナサラダ フルーツ	塩しもん焼きそば 白身魚フライ おさつサラダ かき玉汁 ご飯	タンドリーチキン 生野菜 ジャーマンポテト 茄子マリネ スープ
	E:951kcal/P:26.1g/F:30.1g	E:923kcal/P:36.6g/F:35.7g	E:852kcal/P:25.2g/F:25.2g	E:934kcal/P:31.4g/F:37.1g
			めん献立	
30日(月曜日)				
家庭学習日				

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を基準に計算しています。

2019年9月 予定献立表

朝日塾寮

							1日(日)
朝							豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 生野菜サラダ 納豆 ふりかけ ご飯・お粥 味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
							E:875kcal P:31.1g F:25.3g
昼							ラーメン 肉まん 生野菜 スイーツ ご飯
							E:1091kcal P:41.1g F:16.1g
夕							豚肉の生姜焼き 生野菜 イカフライ 鍋しぎ お味噌汁 フルーツ
							E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計							E:2995kcal P:107.8g F:77.1g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	ミートボール	しらす炒り玉子	ポテトカレー煮	さわら西京焼き	厚揚げの中華炒め	焼きベーコン	はんぺんカレーマヨ
	ハッシュポテト	きゅうりの竹輪和え	オムレツ	ほうれん草お浸し	ひじき煮物	オムレツ	おくらコーン胡麻和え
	生野菜サラダ	かに棒	生野菜サラダ	厚焼玉子	生野菜サラダ	マカロニサラダ	ハム
	ゆで卵	生野菜サラダ	コンソメスープ	生野菜サラダ	ゆで卵	生野菜サラダ	生野菜サラダ
	ミネストローネ	納豆・ふりかけ	ロールパン	ご飯・お粥	ふりかけ	コンソメスープ	ふりかけ
	ロールパン	ご飯・お粥	フルーツ	味噌汁	ご飯・お粥	ロールパン	ご飯・お粥
	フルーツ	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)	味噌汁	フルーツ	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)
	E:1026kcal P:40.9g F:42.4g	E:811kcal P:36.3g F:23.4g	E:751kcal P:27.1g F:27.5g	E:809kcal P:37.4g F:22.5g	E:790kcal P:29.8g F:24.1g	E:810kcal P:25.2g F:35.4g	E:753kcal P:26.4g F:18.8g
昼						豚肉の彩り炒め	タンメン
						じゃが芋のチーズ焼き 茄子と胡瓜の和え物 ご飯 味噌汁	炙り焼きチキン ツナサラダ スイーツ ご飯
						E:897kcal P:33.7g F:30.3g	E:1073kcal P:38.9g F:41.8g
夕	豚ロースステーキ	白身魚ムニエル	ラーメン	肉豆腐	酢豚	とり天	サーモン照り焼き
	もやしソーセージ炒め	ひれかつ	焼き餃子・生野菜	お好み焼き	焼売	竹輪の煮物	牛肉コロッケ
	マカロニサラダ	海藻サラダ	いんげんピーナツ和え	きゅうりのキムチ和え	かぼちゃサラダ	中華サラダ	かに風味酢の物
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
味噌汁	コンソメスープ	杏仁豆腐	かき玉汁	中華スープ	お吸物	味噌汁	フルーツ
	E:929kcal P:33.3g F:38.6g	E:822kcal P:38.8g F:19.6g	E:983kcal P:34.2g F:19.2g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:996kcal P:28.3g F:40.9g	E:873kcal P:92.5g F:106.3g	E:744kcal P:31.9g F:14.5g
合計	E:2828kcal P:103.1g F:106.1g	E:2726kcal P:110g F:86.4g	E:2795kcal P:98.3g F:90.5g	E:2477kcal P:94g F:73.6g	E:2712kcal P:92.5g F:106.3g	E:2712kcal P:92.5g F:106.3g	E:2570kcal P:97.2g F:75.1g

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

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	ウインナー	鮭の塩焼き	ジャーマンポテト	肉団子甘辛煮	かに玉	チキンナゲット	ししゃも
	目玉焼き	さつま揚げ小松菜炒め	玉子サラダ	ハム野菜炒め	焼きベーコン	青梗菜の玉子炒め	竹輪と野菜のカレー炒め
	パンプキンサラダ	切干大根煮	生野菜サラダ	厚焼玉子	ほうれん草胡麻和え	スパゲッティサラダ	ハム
	生野菜サラダ	生野菜サラダ	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
	豆乳スープ	ゆで卵・ふりかけ	ロールパン	ふりかけ	納豆・ふりかけ	コンソメスープ	ふりかけ
	ロールパン	ご飯・お粥	フルーツ	ご飯・お粥	ご飯・お粥	ロールパン	ご飯・お粥
	フルーツ	味噌汁	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	味噌汁	味噌汁	フルーツ	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:1051kcal P:36g F:53.5g	E:859kcal P:41.7g F:21.6g	E:826kcal P:25.6g F:37.6g	E:855kcal P:32.9g F:21.3g	E:747kcal P:28.4g F:18.8g	E:1008kcal P:34.6g F:47.8g	E:799kcal P:32.4g F:21.2g
昼						牛肉スタミナ炒め	ミートソーススパゲッティ
						さつま芋レモン煮	コーンコロッケ
						ブロッコリーサラダ	ほうれん草三色和え
						ご飯	コンソメスープ
						味噌汁	ご飯
						E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:1010kcal P:32.9g F:20.9g
夕	炒飯	豚肉の生姜焼き	きつねうどん	チンジャオロース	海鮮ミックスフライ	二色丼	鶏肉ごま味噌焼き
	棒棒鶏	里芋の味噌バター煮	天ぷら	マカロニグラタン	ひじきと蓮根の煮物	きんぴら大根	イカチリソース
	ザーサイ冷奴	白菜ハムマリネ	生野菜サラダ	ブロッコリーピーナツ和え	生野菜サラダ	そばサラダ	わかめサラダ
フルーツ白玉	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	お吸物	ご飯
	お吸物	フルーツ	玉子スープ	味噌汁	フルーツ		お吸物
	E:780kcal P:39.1g F:16.5g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:940kcal P:25.8g F:25.8g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:798kcal P:24.4g F:18.6g	E:837kcal P:34.5g F:21.6g	E:812kcal P:35.6g F:25.2g
合計	E:2735kcal P:103.2g F:99.6g	E:2759kcal P:115g F:75.6g	E:2618kcal P:85.9g F:91.9g	E:2780kcal P:102.3g F:77.6g	E:2481kcal P:81.5g F:69.7g	E:2720kcal P:97.8g F:97.2g	E:2621kcal P:100.9g F:67.3g

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

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	目玉焼き	チーズ炒り玉子	マカロニミートソース	にら玉炒め	ほっけ塩焼き	ウインナー	はんぺんバター焼き
	ハム	焼きベーコン	チーズオムレツ	カリフラワーカレーマヨ	小松菜とあげ浸し	スクランブルエッグ	ほうれん草胡麻和え
	ハッシュポテト	ひじき煮物	生野菜サラダ	さつま揚げ	煮豆	ほうれん草コーンソテー	厚焼玉子
	生野菜サラダ	生野菜サラダ	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
	ミネストローネ	納豆・ふりかけ	ロールパン	ふりかけ	ふりかけ	コンソメスープ	ふりかけ
	ロールパン	ご飯・お粥	フルーツ	ご飯・お粥	ご飯・お粥	ロールパン	ご飯・お粥
	フルーツ	味噌汁	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	味噌汁	味噌汁	フルーツ	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:848kcal P:28.6g F:35.9g	E:857kcal P:32.4g F:26.6g	E:852kcal P:27.1g F:27.4g	E:889kcal P:35.9g F:29.7g	E:731kcal P:30.2g F:15g	E:833kcal P:29.9g F:40.2g	E:789kcal P:31.2g F:20.8g
昼	回鍋肉					ハヤシライス	ラーメン
	えび焼売					野菜コロッケ	焼き餃子
もやしナムル					豆腐サラダ	生野菜サラダ	
ご飯					ご飯	ご飯	
中華スープ						フルーツ	
E:852kcal P:30.2g F:31.4g					E:1007kcal P:30.9g F:36.1g	E:956kcal P:32.5g F:17.9g	
夕	マグロかつ	豚肉のカレー風味炒め	鶏肉のパン粉焼き	豚しゃぶ・生野菜	牛すき煮	麻婆なす	ハンバーグ
	ほうれん草きのこ炒め	ふかし芋	ロールキャベツ	厚揚げキムチ炒め	なべしぎ	鶏手羽から揚げ	たらこスパゲッティ
	春雨サラダ	茄子サラダ	ポテトサラダ	大学芋	マカロニサラダ	生野菜サラダ	ハムサラダ
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	フルーツ	中華スープ	コンソメスープ
E:818kcal P:28g F:23.7g	E:882kcal P:29.8g F:29.3g	E:944kcal P:30.1g F:39.2g	E:960kcal P:35.9g F:33.6g	E:915kcal P:30.9g F:29.4g	E:934kcal P:35.2g F:34.9g	E:1061kcal P:96.3g F:74.2g	
合計	E:2518kcal P:86.8g F:91g	E:2650kcal P:106g F:81.7g	E:2627kcal P:90g F:91.8g	E:2800kcal P:103.9g F:99.7g	E:2530kcal P:91.3g F:87g	E:2774kcal P:91.3g F:87g	E:2806kcal P:96.3g F:74.2g

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。

2019年月 予定献立表

朝日塾寮

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	ミニハンバーグ スクランブルエッグ 生野菜サラダ 豆乳スープ ロールパン フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	さばの塩焼き チンゲン菜ベーコン炒め パンプキンサラダ 生野菜サラダ ゆで卵・ふりかけ ご飯・お粥 味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	目玉焼き ハム スパゲッティサラダ 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)	ひき肉甘辛炒め いんげんピーナツ和え かに棒 生野菜サラダ 納豆・ふりかけ ご飯・お粥 味噌汁・フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	エビ団子 こんにゃくピリ辛炒め ハム 生野菜サラダ ゆで卵・ふりかけ ご飯・お粥 味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ウインナー 目玉焼き 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)	チキンペッパー焼き きんぴらごぼう 厚焼玉子 生野菜サラダ ふりかけ ご飯・お粥 味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:973kcal P:38.4g F:46.4g	E:1066kcal P:39.4g F:48.5g	E:849kcal P:29.7g F:38.2g	E:959kcal P:38.8g F:30.4g	E:780kcal P:33.5g F:18.9g	E:952kcal P:32.6g F:49.6g	E:847kcal P:33.5g F:27.1g
昼	八宝菜 春巻き 蒸し鶏サラダ ご飯 中華スープ					ラーメン 肉まん ブロッコリーツナサラダ ご飯 プリン	焼肉 キムチ冷奴 春雨サラダ ご飯 中華スープ
	E:889kcal P:28.5g F:33.2g					E:1105kcal P:42.7g F:25.8g	E:1103kcal P:25.3g F:48.4g
夕	豚肉のピカタ ナポリタン 生野菜サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	麻婆豆腐 焼きとり キャベツの浅漬け ご飯 中華スープ フルーツ	鮭のコーンマヨ焼き 肉じゃが もやしのキムチ和え ご飯 お吸物	鶏唐揚げ ひじきと豆の煮物 ごぼうサラダ ご飯 お味噌汁	牛肉の葱炒め 大学芋 ほうれん草胡麻和え ご飯 味噌汁 フルーツ	とんかつ 切干大根の煮物 きゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁	赤魚の香味ソース 里芋そぼろ煮 小松菜の菜種和え ご飯 味噌汁 フルーツ
	E:990kcal P:34.1g F:32.8g	E:920kcal P:42.2g F:30g	E:772kcal P:34.3g F:19.3g	E:907kcal P:29.2g F:35.4g	E:904kcal P:29g F:28.6g	E:882kcal P:38g F:28g	E:780kcal P:32.1g F:16.8g
合計	E:2852kcal P:101g F:112.4g	E:2937kcal P:107.7g F:108.6g	E:2544kcal P:100.6g F:93.2g	E:2718kcal P:93.2g F:91g	E:2618kcal P:93.9g F:84.6g	E:2939kcal P:113.3g F:103.4g	E:2730kcal P:90.9g F:92.3g

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

30日(月)							
朝	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 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)						
	E: 839kcal P: 26.4g F: 35.6g						
昼	ポークカレー 白身魚フライ 生野菜サラダ 福神漬け ご飯 フルーツ						
	E: 1039kcal P: 32.7g F: 32.9g						
夕	鶏肉のさっぱり煮 かに焼売 青梗菜とあさりの和え物 生野菜サラダ ご飯 味噌汁						
	E: 875kcal P: 39.8g F: 25.7g						
合計	E: 2753kcal P: 98.9g F: 94.2g						

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。