



令和2年 4月

給食献立表



	<b>7日(火曜日)</b> クリームシチュー ハンバーグ カットコーン フルーツ ロールパン E:771kcal/P:38.9g/F:33.8g <b>パン献立</b>	<b>8日(水曜日)</b>  <b>入学式</b>	<b>9日(木曜日)</b> ハヤシライス フライドチキン 生野菜サラダ オムレツ フルーツ E:1171kcal/P:48g/F:43.7g	<b>10日(金曜日)</b> さんまの蒲焼 カレー肉じゃが マカロニサラダ きのこと汁 E:1035kcal/P:39.1g/F:43.1g
<b>13日(月曜日)</b> 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 E:914kcal/P:31.1g/F:22.9g	<b>14日(火曜日)</b> 鮭のムニエルきのことソース ナポリタン ハムサラダ コンソメスープ E:919kcal/P:37.9g/F:23g	<b>15日(水曜日)</b> 麻婆豆腐 焼き鳥 生野菜サラダ 中華スープ フルーツ E:963kcal/P:44.8g/F:33.6g	<b>16日(木曜日)</b> 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 E:725kcal/P:27.5g/F:37.6g	<b>17日(金曜日)</b> 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:1038kcal/P:33.3g/F:34.3g
<b>20日(月曜日)</b> 焼きそば 春巻き 生野菜サラダ 玉子スープ フルーツ E:747kcal/P:20.7g/F:20.7g	<b>21日(火曜日)</b> ポークカレー アジフライ 生野菜サラダ 福神漬け フルーツ E:981kcal/P:31.6g/F:32.6g	<b>22日(水曜日)</b> チンジャオロース 厚揚げの煮物 春雨サラダ 中華スープ E:857kcal/P:35.3g/F:23.8g	<b>23日(木曜日)</b> チーズハンバーグ ほうれん草ベーコン炒め マカロニかぼちゃサラダ フルーツ E:915kcal/P:26.6g/F:32.7g	<b>24日(金曜日)</b> ビビンバ 焼きビーフン いんげん胡麻和え わかめスープ フルーツ E:969kcal/P:36.3g/F:33.9g
<b>27日(月曜日)</b> 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 E:862kcal/P:28.5g/F:32g	<b>28日(火曜日)</b> 八宝菜 肉焼売 中華スープ スイーツ E:856kcal/P:28.6g/F:25.9g	<b>29日(水曜日)</b>  <b>昭和の日</b>	<b>30日(木曜日)</b>  <b>家庭学習</b>	

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。

# 2020年4月 予定献立表

## 朝日塾寮

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝		ウインナー オムレツ 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)	ししゃも 玉子焼き いんげんのおかか和え 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)	はんぺんバター焼き 里芋の煮物 ピリ辛こんにゃく 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)	スクランブルエッグ 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)	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 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:917kcal P:29g F:45.1g	E:901kcal P:40.2g F:25.1g	E:864kcal P:32.4g F:22.6g	E:871kcal P:27.9g F:43.5g	E:870kcal P:30.6g F:26.6g
昼		親子丼 白身魚フライ 生野菜 ご飯 フルーツ	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 生野菜 おさつサラダ 漬物 ご飯	ミートソーススパゲッティ 炙り焼きチキン ツナサラダ フルーツ ご飯	ラーメン 肉まん 生野菜 スイーツ ご飯
		E:897kcal P:42.1g F:22.8g	E:1045kcal P:36.7g F:37.1g	E:937kcal P:25.1g F:33.2g	E:1193kcal P:48.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:15g
夕		サーモン照り焼き 牛肉コロッケ かに風味酢の物 ご飯 お味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 かに焼売 チンゲン菜とあさり和え 生野菜サラダ ご飯 玉吸い	炒飯 タンドリーチキン・生野菜 焼き餃子 ザーサイ奴 クラゲの和え物 フルーツ	ポークステーキみそ照り焼き 生野菜 平天と大根の煮物 ほうれん草白和え ご飯 コンソメスープ	豚肉の生姜焼き 生野菜 イカフライ 鍋しぎ ご飯 お味噌汁・フルーツ
		E:937kcal P:40g F:37.1g	E:866kcal P:40.6g F:27.8g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計		E:2751kcal P:111.1g F:105g	E:2812kcal P:117.5g F:90g	E:2854kcal P:95g F:93.5g	E:3024kcal P:115.6g F:107.1g	E:2938kcal P:105.3g F:77.3g

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。

# 2020年4月 予定献立表

## 朝日塾寮

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	スクランブルエッグ	かに玉	ミニハンバーグ	グリルチキン	ししゃも	目玉焼き	厚焼玉子
	チキンナゲット	竹輪炒め	ウインナー	ピリ辛こんにゃく	さつま揚げ焼き	焼きベーコン	ウインナー
	ピーマンツナソテー	芋の甘煮	スパゲッティサラダ	ポテトサラダ	切干大根の煮物	チンゲン菜ソテー	金平ごぼう
	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	生野菜サラダ
	コンソメスープ	ふりかけ	コンソメスープ	納豆・ふりかけ	ゆで卵・ふりかけ	コンソメスープ	納豆・ふりかけ
	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	ご飯・お粥
	フルーツ	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)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E: 873kcal P: 32.6g F: 41.7g	E: 735kcal P: 21.8g F: 13.7g	E: 819kcal P: 29.5g F: 39.4g	E: 888kcal P: 33.7g F: 30.8g	E: 975kcal P: 44.1g F: 29.3g	E: 810kcal P: 28.4g F: 38.5g	E: 942kcal P: 34.7g F: 32.6g
	昼			鶏肉のハーブ焼き ピーマン肉詰めフライ 生野菜サラダ 小松菜の桜えび和え ご飯 フルーツ・味噌汁		さんまの蒲焼 カレー肉じゃが マカロニサラダ ご飯 きのこ汁	タンドリーチキン 生野菜 焼きビーフン ご飯 お味噌汁 フルーツ
			E: 983kcal P: 36.9g F: 35.3g		E: 1035kcal P: 39.1g F: 43.1g	E: 889kcal P: 31.1g F: 29.7g	E: 1026kcal P: 32.7g F: 17.8g
夕	焼肉	手羽先から揚げ	サーモンフライ	鶏唐揚げ	メンチカツ	豚肉の彩り炒め	赤魚の中華あん
	キムチ奴	生野菜	生野菜サラダ	チンジャオロース	生野菜	レンコンの挟み揚げ	炙り焼きチキン
	もやしナムル	餃子	里芋のそぼろ煮	中華サラダ	たまごサラダ	里芋の竹輪煮	ポテトサラダ
	ご飯	ブロッコリーツナ和え	ごぼうサラダ	ご飯	ナポリタン	ご飯	生野菜
中華スープ	ご飯	ご飯	中華スープ	ご飯	かき玉汁	ご飯	
	お味噌汁・フルーツ	お吸物		コンソメスープ・フルーツ		お味噌汁・フルーツ	
	E: 1054kcal P: 25.3g F: 55.9g	E: 998kcal P: 32.9g F: 37.9g	E: 1052kcal P: 32.8g F: 40g	E: 1089kcal P: 43.2g F: 46g	E: 986kcal P: 24.9g F: 29.9g	E: 900kcal P: 37.5g F: 25.8g	E: 857kcal P: 35.9g F: 25.5g
合計	E: 2890kcal P: 102.7g F: 131.2g	E: 2504kcal P: 93.6g F: 85.4g	E: 2854kcal P: 99.2g F: 114.7g	E: 3148kcal P: 124.9g F: 120.5g	E: 2996kcal P: 108.1g F: 102.3g	E: 2599kcal P: 97g F: 94g	E: 2825kcal P: 103.3g F: 75.9g

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。

# 2020年4月 予定献立表

## 朝日塾寮

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19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)	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: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	E:824kcal P:23.9g F:36.5g	E:896kcal P:33.1g F:29.6g
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:914kcal P:31.1g F:22.9g					E:804kcal P:41g F:21.9g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
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	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: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	E:984kcal P:33.5g F:30.2g	E:1158kcal P:39.6g F:52.8g
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	E:2612kcal P:98.4g F:88.6g	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。

# 2020年4月 予定献立表

## 朝日塾寮

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26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					海老フライ	ラーメン
	春巻き					生野菜サラダ	餃子
	生野菜サラダ				ペペロンチーノ	生野菜	
	玉子スープ				フルーツ	スイーツ	
	フルーツ				けんちん汁	ご飯	
	ご飯						
	E:747kcal P:20.7g F:20.7g					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。

# 2020年4月 予定献立表

## 朝日塾寮

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
朝	海老ボール	にら玉炒め	ウインナー	ししゃも		
	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		
	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		
	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		
	ロールパン	ご飯・お粥	ロールパン	ご飯・お粥		
	フルーツ	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)		
	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		
昼			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		
			E:974kcal P:46.5g F:24g	E:1045kcal P:36.7g F:37.1g		
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		
	生野菜	生野菜	生野菜	かに焼売		
	焼き鳥	牛肉コロッケ	たこ焼き	青梗菜とあさりの和え物		
	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		
	春雨サラダ	お吸物	お味噌汁	玉吸い		
お味噌汁	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		
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		

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。