

令和2年 6月 給食献立表



| 1日(月曜日) | 2日(火曜日) | 3日(水曜日) | 4日(木曜日) | 5日(金曜日) |
|---|--|--|---|--|
| 牛丼 春巻き 漬物 フルーツ | チキンカツ ペペロンチーノ フルーツ けんちん汁 | ピビンパ 肉焼売 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 福神漬 フルーツ | ソース焼きそば 焼き餃子 ツナポテトサラダ お味噌汁 ご飯 |
| E:904kcal/P:28.1g/F:29.6g | E:903kcal/P:38.5g/F:22.4g | E:852kcal/P:34.5g/F:28.5g | E:1003kcal/P:33g/F:29.1g | E:924kcal/P:28.4g/F:32.8g |
| | | | | めん献立 |
| 8日(月曜日) | 9日(火曜日) | 10日(水曜日) | 11日(木曜日) | 12日(金曜日) |
| 回鍋肉 海老焼売 もやしナムル 中華スープ | 親子丼 アジフライ 生野菜サラダ フルーツ | しめじ炊き込みご飯 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 里芋のどぼろあんかけ ほうれん草のお浸し お吸い物 | メンチカツ フロッコリーの玉子炒め 生野菜サラダ ポタージュスープ |
| E:852kcal/P:30.2g/F:31.4g | E:966kcal/P:45.1g/F:27.1g | E:865kcal/P:34.9g/F:27.0g | E:951kcal/P:32.1g/F:36.4g | E:1019kcal/P:31.9g/F:37.2g |
| | | | | パン献立 |
| 15日(月曜日) | 16日(火曜日) | 17日(水曜日) | 18日(木曜日) | 19日(金曜日) |
| 八宝菜 春巻き 蒸し鶏サラダ 中華スープ | ビーフカレー えびフライ 生野菜サラダ 福神漬 フルーツ | 他人丼 ます塩焼き 大根ツナサラダ フルーツ | 焼きうどん 白身魚フライ おさつサラダ かき玉汁 ご飯 | タンダーリーチキン ジャーマンポテト 茄子マリネ スープ |
| E:906kcal/P:28.6g/F:33.3g | E:996kcal/P:27.0g/F:31.9g | E:935kcal/P:38.1g/F:35.2g | E:906kcal/P:28.2g/F:28.4g | E:892kcal/P:30.7g/F:36.3g |
| | | | めん献立 | |
| 22日(月曜日) | 23日(火曜日) | 24日(水曜日) | 25日(木曜日) | 26日(金曜日) |
| ポークカレー ハムカツ 生野菜サラダ 福神漬 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 コーンスープ パン | さつまいもご飯 鶏肉の幽庵焼き コーンコロッケ 生野菜サラダ 豚汁・フルーツ | おろしとんかつ ごぼう巻きの煮物 生野菜サラダ フルーツ お味噌汁 | チキンパン粉焼き 大学芋 きゅうりと大根の和え物 お味噌汁 |
| E:1121kcal/P:26.3g/F:39.3g | E:952kcal/P:41.9g/F:38.9g | E:959kcal/P:31.6g/F:29g | E:832kcal/P:27.5g/F:20.2g | E:1040kcal/P:33.5g/F:34.3g |
| | パン献立 | | | |
| 29日(月曜日) | 30日(火曜日) | | | |
| 焼きそば 春巻き 生野菜サラダ 玉子スープ フルーツ・ご飯 | チキンカレー アジフライ 生野菜サラダ 福神漬 フルーツ | | | |
| E:752kcal/P:22.9g/F:20.2g | E:973kcal/P:30.2g/F:32.3g | | | |
| めん献立 | | | | |



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6月 予定献立表

朝日塾寮

| | 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) | 7日(日) |
|----|---|--|---|--|---|--|---|
| 朝 | ウインナー 目玉焼き パンプキンサラダ 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) | 鮭の塩焼き さつま揚げ小松菜炒め 切干大根煮 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) | ジャーマンポテト 玉子サラダ 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) | 肉団子甘辛煮 ハム野菜炒め 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) | かに玉 焼きベーコン ほうれん草胡麻和え 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) | チキンナゲット 青梗菜の玉子炒め スパゲッティサラダ 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 竹輪と野菜のカレー炒め ハム 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:982kcal P:36g F:47.3g | E:812kcal P:41.1g F:21.4g | E:796kcal P:24.8g F:31.5g | E:857kcal P:33.1g F:21.4g | E:782kcal P:29.2g F:22.6g | E:960kcal P:31.9g F:45.0g | E:795kcal P:32.3g F:21.2g |
| 昼 | | | | | | 牛肉スタミナ炒め さつま芋レモン煮 ブロッコリーサラダ ご飯 味噌汁 | ミートソーススパゲッティ 牛肉コロッケ ほうれん草三色和え コンソメスープ ご飯 |
| | | | | | | E:875kcal P:28.7g F:27.8g | E:1059kcal P:36g F:25.2g |
| 夕 | 炒飯 揚げかれの甘酢あん 生野菜 水餃子 フルーツ白玉 | 豚肉の生姜焼き 里芋の味噌バター煮 キャベツハムマリネ ご飯 お吸物 | きつねうどん 天ぷら 生野菜サラダ ご飯 ゼリー | チンジャオロース マカロニグラタン ブロッコリーピーナツ和え ご飯 玉子スープ | 海鮮ミックスフライ ひじきと蓮根の煮物 生野菜サラダ ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 | 二色丼 きんぴら大根 そばサラダ ご飯 お吸物 | 鶏肉ごま味噌焼き イカチリソース わかめサラダ ご飯 お吸物 |
| | E:887kcal P:36.1g F:20.9g | E:980kcal P:34.1g F:30.9g | E:1044kcal P:31.8g F:29.1g | E:922kcal P:36.4g F:27.2g | E:948kcal P:25.7g F:33.2g | E:837kcal P:34.5g F:21.6g | E:919kcal P:44g F:32.3g |
| 合計 | E:2773kcal P:97.3g F:97.8g | E:2695kcal P:113.7g F:74.7g | E:2692kcal P:91.1g F:89.1g | E:2782kcal P:102.5g F:77.7g | E:2654kcal P:83.3g F:88.6g | E:2672kcal P:95.1g F:94.4g | E:2773kcal P:112.3g F:78.7g |

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。

2020年6月 予定献立表

朝日塾寮

| | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) | 14日(日) |
|----|---|---|---|---|--|---|--|
| 朝 | 目玉焼き ハム 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) | チーズ炒り玉子 焼きベーコン ひじき煮物 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) | マカロニミートソース チーズオムレツ 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) | にら玉炒め カリフラワーカレーマヨ さつま揚げ 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) | ほっけ塩焼き 小松菜とあげ浸し 煮豆 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) | ウインナー スクランブルエッグ ほうれん草コーンソテー 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) | はんぺんバター焼き ほうれん草胡麻和え 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:839kcal P:28.3g F:35.8g | E:857kcal P:32.4g F:26.6g | E:814kcal P:25.8g F:27.2g | E:840kcal P:31.5g F:28.5g | E:732kcal P:30.2g F:15.1g | E:833kcal P:29.9g F:40.2g | E:791kcal P:28.9g F:20.2g |
| 昼 | | | | | | ハヤシライス 野菜コロッケ ツナサラダ ご飯 | ラーメン 肉まん 生野菜サラダ ご飯 スイーツ |
| | | | | | | E:1024kcal P:31g F:38.6g | E:931kcal P:34.8g F:14.4g |
| 夕 | マグロかつ ほうれん草きのこ炒め 春雨サラダ ご飯 味噌汁 | ポークカレー 炙り焼きチキン 生野菜 福神漬 ご飯 フルーツ | 鶏肉のパン粉焼き ロールキャベツ ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ | 焼肉 キムチ奴 もやしナムル 中華スープ ご飯 スイーツ | 肉豆腐 餃子 マカロニサラダ ご飯 フルーツ お吸物 | 焼きそば 鶏手羽の唐揚げ 生野菜サラダ ふかし芋 ご飯 中華スープ | ハンバーグ たらこスパゲッティ ハムサラダ ご飯 コンソメスープ |
| | E:818kcal P:28g F:23.7g | E:1074kcal P:40.1g F:39g | E:1013kcal P:35.3g F:43.4g | E:1262kcal P:27g F:62.4g | E:1069kcal P:29.9g F:44.3g | E:985kcal P:37.9g F:49.5g | E:1061kcal P:32.6g F:35.5g |
| 合計 | E:2509kcal P:86.5g F:90.9g | E:2897kcal P:117.6g F:92.7g | E:2692kcal P:96g F:97.6g | E:3053kcal P:90.6g F:127.3g | E:2820kcal P:92g F:96.6g | E:2842kcal P:98.8g F:128.3g | E:2783kcal P:96.3g F:70.1g |

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。

2020年6月 予定献立表

朝日塾寮

| | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) | 21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) | ミートオムレツ 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) | チキンペツパー焼き 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:800kcal P:27.4g F:17.3g | E:792kcal P:35g F:19.4g | E:952kcal P:32.6g F:49.6g | E:842kcal P:32.8g F:27g |
| 昼 | | | | | | ラーメン 肉まん ブロッコリーツナサラダ ご飯 プリン | 豚肉ときゃべつの炒め物 揚げ出し豆腐 春雨サラダ ご飯 中華スープ |
| | | | | | | E:1105kcal P:42.7g F:25.8g | E:1145kcal P:36.8g F:43.8g |
| 夕 | 豚肉のピカタ ナポリタン 生野菜サラダ 海老焼売 ご飯 コンソメスープ | 麻婆豆腐 焼きとり キャベツの浅漬け ご飯 中華スープ | 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 れんこん挟み揚げ ほうれん草胡麻和え ご飯 味噌汁 | 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 水餃子 里芋そぼろ煮 小松菜の菜種和え ご飯 味噌汁・フルーツ |
| | E:1005kcal P:36.2g F:35.8g | E:877kcal P:42.1g F:29.9g | E:765kcal P:34.1g F:19.3g | E:1082kcal P:37.7g F:47.5g | E:1029kcal P:38.6g F:44.6g | E:899kcal P:39g F:28.2g | E:848kcal P:34.9g F:20.1g |
| 合計 | E:2884kcal P:103.2g F:115.5g | E:2939kcal P:108.5g F:110.3g | E:2549kcal P:101.9g F:92.7g | E:2788kcal P:93.3g F:93.2g | E:2713kcal P:104.3g F:100.3g | E:2956kcal P:114.3g F:103.6g | E:2835kcal P:104.5g F:90.9g |

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6月 予定献立表

朝日塾寮

| | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) | 28日(日) |
|----|--|--|--|--|--|--|---|
| 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) | 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 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 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 味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース) | オムレツ ベーコン パンプキンサラダ 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:839kcal P:26.4g F:35.6g | E:869kcal P:29.4g F:30.3g | E:838kcal P:24.3g F:37.3g | E:835kcal P:38g F:23.9g | E:891kcal P:35.5g F:26.2g | E:809kcal P:23.8g F:36.8g | E:850kcal P:30.5g F:26.8g |
| 昼 | | | | | | 鮭のポテト焼き 豚野菜炒め ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 | 回鍋肉 キムチ奴 スパゲッティサラダ ご飯 中華スープ |
| | | | | | | E:856kcal P:42.1g F:22.6g | E:927kcal P:32.6g F:36.2g |
| 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 | 豚キムチ カレイの唐揚げ 生野菜 ブロッコリーピーナッツ和え ご飯 味噌汁・フルーツ | ラーメン 肉まん ツナサラダ スイーツ ご飯 | すき焼き さんま煮物 青梗菜の二色和え ご飯 お吸物 | タラのピカタ イカフライ 海藻サラダ ご飯 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 ご飯 コンソメスープ | チキン南蛮 生野菜 こんにゃくピリ辛煮 ポテトサラダ ご飯 お吸物 |
| | E:875kcal P:39.8g F:25.7g | E:910kcal P:42.8g F:28.2g | E:1019kcal P:37.7g F:19.6g | E:898kcal P:40.9g F:29.8g | E:736kcal P:37g F:13.8g | E:983kcal P:33.5g F:30.3g | E:1211kcal P:42.1g F:55.3g |
| 合計 | E:2835kcal P:92.5g F:100.6g | E:2731kcal P:114.1g F:97.4g | E:2816kcal P:96.5g F:85.9g | E:2565kcal P:106.4g F:73.9g | E:2667kcal P:106g F:74.3g | E:2648kcal P:99.4g F:89.7g | E:2988kcal P:105.2g F:118.3g |

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6月 予定献立表

朝日塾寮

| | 29日(月) | 30日(火) | | | | | |
|----|-------------------------------|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| 朝 | ジャーマンポテト | にら玉炒め | | | | | |
| | 玉子サラダ | かに棒 | | | | | |
| | 生野菜サラダ | ミニハンバーグ | | | | | |
| | コンソメスープ | 生野菜サラダ | | | | | |
| | ロールパン | 納豆・ふりかけ | | | | | |
| | フルーツ | ご飯・お粥 | | | | | |
| | 牛乳(ヨーグルト・ジュース) | お味噌汁 | | | | | |
| | | 牛乳(ヨーグルト・ジュース) | | | | | |
| | E:866kcal P:30.7g F:43.7g | E:796kcal P:31.4g F:24.9g | | | | | |
| 昼 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夕 | 二色丼 | 赤魚の香味ソース | | | | | |
| | 春巻き | 餃子 | | | | | |
| | チンゲン菜桜えび和え | 生野菜 | | | | | |
| | ご飯 | ミートグラタン | | | | | |
| | お味噌汁 | 中華サラダ | | | | | |
| | スイーツ | ご飯・中華スープ | | | | | |
| | E:933kcal P:40.1g F:33.6g | E:947kcal P:38.8g F:24.9g | | | | | |
| 合計 | E:2551kcal P:93.7g F:97.5g | E:2716kcal P:100.4g F:82.1g | | | | | |

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。