



# 令和2年 7月 納食献立表

1日(水曜日)	2日(木曜日)	3日(金曜日)
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	鶏唐揚げ 生野菜 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:1038kcal/P:28.1g/F:42.6g	ハンバーグ 生野菜 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:1002kcal/P:26.9g/F:31.9g

6日(月曜日)	7日(火曜日)	8日(水曜日)	9日(木曜日)	10日(金曜日)
チキンのハーブ焼き ピーマンの肉詰め ジャーマンポテト ごぼうサラダ コンソメスープ E:933kcal/P:31.6g/F:38.3g	八宝菜 肉焼壳 ご飯 中華スープ スイーツ E:847kcal/P:28.3g/F:22.2g	親子丼 白身魚フライ 生野菜 ご飯 漬物 フルーツ E:909kcal/P:42.2g/F:22.8g	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:1045kcal/P:36.7g/F:37.1g	牛丼 春巻き 生野菜 おさつサラダ 漬物 ご飯 E:952kcal/P:26.5g/F:33.6g

13日(月曜日)	14日(火曜日)	15日(水曜日)	16日(木曜日)	17日(金曜日)
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	クリームシチュー 牛肉コロッケ カットコーン フルーツ ロールパン E:719kcal/P:29.5g/F:25.1g	チキン南蛮 生野菜サラダ 小松菜の桜えび和え ご飯 フルーツ 味噌汁 E:1000kcal/P:29.7g/F:38.9g	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	さんまの蒲焼 カレー肉じゃが マカロニサラダ きのこ汁 E:1035kcal/P:39.1g/F:43.1g

パン献立				
20日(月曜日)	21日(火曜日)	22日(水曜日)	23日(木曜日)	24日(金曜日)
ポークビーンス 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	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 フルーツ E:931kcal/P:37.6g/F:21.1g	炊き込みご飯 豚肉の生姜焼き 生野菜サラダ 中華スープ フルーツ E:1038kcal/P:38.3g/F:34.8g		

27日(月曜日)	28日(火曜日)	29日(水曜日)	30日(木曜日)	31日(金曜日)
期末考査	期末考査	期末考査	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:883kcal/P:24.4g/F:29.4g	ビビンパ 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:855kcal/P:29.8g/F:26.3g

※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を基準に計算しています。

# 2020年7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		スクランブルエッグ ほうれん草ソテー <sup>チキンナゲット</sup> 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)	鮭の塩焼き さつま揚げ 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)	鶏つくね ひじきの煮物 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)	目玉焼き ウインナー 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)	さんま煮物 スクランブルエッグ きやべつの桜えび和え 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:835kcal P:29.9g F:38.8g	E:821kcal P:42.4g F:22g	E:817kcal P:31.2g F:25g	E:912kcal P:30.4g F:46.2g	E:864kcal P:36.9g F:25.7g
昼					海老フライ&コロッケ 生野菜サラダ ペペロンチーノ ご飯 けんちん汁 フルーツ	ラーメン 餃子 生野菜 スイーツ ご飯
					E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕		とり天 肉じゃが かに風味酢の物 ご飯 お吸物	きつねうどん 天ぷら ご飯 スイーツ	鶏肉の胡麻味噌焼き サーモンフライ きのこマリネ ご飯 玉吸い	豚肉のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐 プロッコリーのナムル ご飯 中華スープ	酢豚 ふかし芋 胡瓜と竹輪のマヨ和え ご飯 玉子スープ フルーツ
		E:997kcal P:43.8g F:25.9g	E:983kcal P:39.8g F:26.1g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:982kcal P:33.7g F:39.3g	E:1100kcal P:32.5g F:42.2g
合計		E:2689kcal P:109g F:88.5g	E:2842kcal P:110.3g F:90.7g	E:2775kcal P:100.5g F:93.4g	E:2840kcal P:88.9g F:111.4g	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7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	海老ポール	にら玉炒め	ワインナー	ししやも	サバの味噌煮	スクランブルエッグ	豆腐ハンバーグ						
	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	金平ごぼう						
	かに棒	焼きベーコン	マカロニサラダ	いんげんのおかか和え	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	生野菜サラダ	ゆで卵						
	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	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:784kcal P:33.2g		E:928kcal P:33.5g		E:848kcal P:26.1g		E:901kcal P:40.2g		E:717kcal P:22.4g		E:871kcal P:27.9g		E:870kcal P:30.6g	
F:28.4g		F:37.5g		F:38.9g		F:25.1g		F:29.8g		F:43.5g		F:26.6g	
昼										ミートソースパゲッティ	回鍋肉		
										炙り焼きチキン	エビ焼売		
										ツナサラダ	春雨サラダ		
										フルーツ	生野菜		
										ご飯	スイーツ		
											ご飯		
夕										E:1127kcal P:43.8g	E:985kcal P:45g		
										F:31.3g	F:33.4g		
	マグロかつ	鶏肉チリソース	サーモン照り焼き	鶏肉のさっぱり煮	炒飯	ポークステーキみそ照り焼き	豚肉の生姜焼き						
	生野菜	生野菜	牛肉コロッケ	かに焼売	タンドリーチキン・生野菜	生野菜	生野菜						
	焼き鳥	竹輪と大根の煮物	かに風味酢の物	チンゲン菜とあさり和え	焼き餃子	平天と大根の煮物	イカフライ						
	ほうれん草きのこ炒め	いんげん胡麻和え	ご飯	生野菜サラダ	ザーサイ奴	ほうれん草白和え	鍋しげ						
	春雨サラダ	ご飯	お味噌汁	ご飯	クラゲの和え物	ご飯	ご飯						
	ご飯・お味噌汁	お吸物・フルーツ		玉吸い	フルーツ	コンソメスープ	お味噌汁・フルーツ						
E:1049kcal P:45.6g		E:1045kcal P:40.1g		E:937kcal P:40g		E:855kcal P:38.6g		E:979kcal P:33.6g		E:960kcal P:38.8g		E:1029kcal P:35.6g	
F:38.9g		F:34.9g		F:37.1g		F:27.6g		F:33.9g		F:28.3g		F:35.7g	
合計	E:2766kcal P:110.4g	E:2820kcal P:101.9g	E:2694kcal P:108.3g	E:2801kcal P:115.5g	E:2648kcal P:82.5g	E:2958kcal P:110.5g	E:2884kcal P:111.2g						
	F:105.6g	F:94.6g	F:98.8g	F:89.8g	F:97.3g	F:103.1g	F:95.7g						

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7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	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	ししやも	目玉焼き							
	チキンナゲット	竹輪炒め	ワインナー	ピリ辛こんにゃく	さつま揚げ焼き	焼きベーコン							
	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							
	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							
	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:873kcal P:32.6g		E:735kcal P:21.8g		E:819kcal P:29.5g		E:857kcal P:31.7g		E:940kcal P:41g		E:812kcal P:28.4g		E:902kcal P:34g	
F:41.7g		F:13.7g		F:39.4g		F:28.5g		F:28.4g		F:38.5g		F:30.8g	
昼							タンドリーチキン		ラーメン				
							生野菜		餃子				
夕							焼きビーフン		生野菜				
							ご飯		ご飯				
						お味噌汁		スイーツ					
								E:893kcal P:31.2g		E:1026kcal P:32.7g			
						F:29.7g				F:17.8g			
夕	焼肉	手羽先から揚げ	サーモンフライ・イカフライ	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						
	コンソメスープ	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		E:998kcal P:32.9g		E:1132kcal P:35g		E:1090kcal P:43.3g		E:986kcal P:24.9g		E:900kcal P:37.5g		
	F:55.9g		F:37.9g		F:46.5g		F:46g		F:29.9g		F:25.8g		
合計	E:2890kcal P:102.7g	E:2452kcal P:84.2g	E:2951kcal P:94.2g	E:3118kcal P:123g	E:2961kcal P:105g	E:2605kcal P:97.1g	E:2785kcal P:102.6g						
	F:131.2g	F:76.7g	F:124.8g	F:118.2g	F:101.4g	F:94g	F:74.1g						

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7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	かに玉	炒り玉子	チキンナゲット	さわらの西京焼き	えび団子	オムレツ	チキンナゲット
	竹輪炒め	ワインナー	ハッシュポテト	小松菜煮浸し	ごぼうサラダ	ベーコン	竹輪と野菜のカレー炒め
	生野菜サラダ	切干大根煮	生野菜サラダ	厚焼玉子	ハム野菜炒め	ポテトサラダ	玉子焼き
	納豆・ぶりかけ	生野菜サラダ	ミネストローネ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ
	ご飯・お粥	ぶりかけ	ロールパン	ぶりかけ	ゆで卵・ぶりかけ	コンソメスープ	ぶりかけ
	お味噌汁	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
	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)	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)
E:766kcal P:27.1g		E:912kcal P:32.2g	E:868kcal P:26.3g	E:839kcal P:38g	E:903kcal P:35.9g	E:824kcal P:23.9g	E:896kcal P:33.1g
F:17g		F:33.6g	F:38.6g	F:24.4g	F:26.8g	F:36.5g	F:29.6g
昼				ポークカレー	チキンパン粉焼き	鮭のコーンマヨ焼き	回鍋肉
				コーンコロッケ	大学芋	豚野菜炒め	キムチ奴
				ミニチキン	胡瓜と大根の和え物	ほうれん草の胡麻和え	スパゲッティサラダ
				生野菜	お味噌汁	お味噌汁	中華スープ
				福神漬け	フルーツ		
				フルーツ			
E:725kcal P:27.5g		E:1038kcal P:33.3g	E:804kcal P:41g	E:927kcal P:32.6g			
F:37.6g		F:34.3g	F:21.9g	F:36.2g			
夕	焼肉	手羽先唐揚げ	ラーメン	すき焼き	タラのピカタ	ハンバーグデミソース	チキン南蛮
	キムチ奴	生野菜	肉まん	さんま煮物	ハムカツ	生野菜サラダ	生野菜
	もやしナムル	餃子	さつま芋レモン煮	青梗菜の二色和え	海藻サラダ	マカロニグラタン	こんにゃくピリ辛炒め
	中華スープ	プロッコリーツナ和え	スイーツ	お吸物	コンソメスープ	野菜のマリネ	ハムマリネ
	スイーツ	お味噌汁	ご飯		フルーツ	コンソメスープ	お吸物
		フルーツ					
E:1217kcal P:26.5g		E:1005kcal P:33.7g	E:942kcal P:28.9g	E:907kcal P:41.1g	E:898kcal P:40.4g	E:1093kcal P:34g	E:1158kcal P:39.6g
F:60.1g		F:38g	F:11.3g	F:29.8g	F:23.4g	F:40.8g	F:52.8g
合計	E:2897kcal P:84.7g	E:2848kcal P:103.5g	E:2848kcal P:93.5g	E:2471kcal P:106.6g	E:2839kcal P:109.6g	E:2721kcal P:98.9g	E:2981kcal P:105.3g
	F:100g	F:92.7g	F:84.7g	F:91.8g	F:84.5g	F:99.2g	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7月 予定献立表

## 朝日塾寮

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
朝	ジャーマンポテト 玉子サラダ ウインナー 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)	にら玉炒め かに棒 ミニハンバーグ 生野菜サラダ 納豆・ぶりかけ 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 チキンナゲット ほうれん草ソテー <sup>1</sup> 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)	鮭の塩焼き さつま揚げ 野菜炒め 生野菜サラダ ゆで卵・ぶりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	鶏つくね ひじきの煮物 厚焼玉子 生野菜サラダ ぶりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)		
	E:992kcal P:32.7g F:53.7g	E:796kcal P:31.4g F:24.9g	E:835kcal P:29.9g F:38.8g	E:849kcal P:44.9g F:22.7g	E:817kcal P:31.2g F:25g		
	焼きそば 春巻き 生野菜サラダ 玉子スープ フルーツ ご飯	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	チンジャオロース 厚揚げの煮物 春雨サラダ 中華スープ		ビビンパ 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:747kcal P:20.7g F:20.7g	E:981kcal P:31.6g F:32.6g	E:857kcal P:35.3g F:23.8g		E:855kcal P:29.8g F:26.3g		
	二色丼 炙り焼きチキン 青梗菜桜えび和え フルーツ白玉 お味噌汁	赤魚の香味ソース 生野菜 ポテトグラタン 中華サラダ 中華スープ	とり天 肉じゃが かに風味酢の物 お吸物	きつねうどん 天ぷら スイーツ ご飯	鶏肉の胡麻味噌焼き サーモンフライ きのこマリネ 玉吸い		
	E:1026kcal P:44.6g F:36.6g	E:850kcal P:35.3g F:22.2g	E:992kcal P:43.2g F:25.9g	E:814kcal P:21.2g F:21.5g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g		
	E:2765kcal P:98g F:111g	E:2627kcal P:98.3g F:79.7g	E:2684kcal P:108.4g F:88.5g	E:2546kcal P:90.5g F:73.6g	E:2628kcal P:103.4g F:87.8g		

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。