

令和2年 7月 給食献立表

		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	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	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:857kcal/P:35.3g/F:23.8g	E:1038kcal/P:28.1g/F:42.6g	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)
チキンのハーフ焼き ピーマンの肉詰め ジャーマンポテト ごほうサラダ コンソメスープ	八宝菜 肉焼売 ご飯 中華スープ スイーツ	親子丼 白身魚フライ 生野菜 ご飯 漬物 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
E:933kcal/P:31.6g/F:38.3g	E:847kcal/P:28.3g/F:22.2g	E:909kcal/P:42.2g/F:22.8g	E:1045kcal/P:36.7g/F:37.1g	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	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	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	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	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:963kcal/P:44.8g/F:33.6g	E:719kcal/P:29.5g/F:25.1g	E:1000kcal/P:29.7g/F:38.9g	E:1171kcal/P:48g/F:43.7g	E:1035kcal/P:39.1g/F:43.1g
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とソース ナポリタン ハムサラダ コンソメスープ フルーツ	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	海の日 スポーツの日	
E:914kcal/P:31.1g/F:22.9g	E:931kcal/P:37.6g/F:21.1g	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		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
				ピビンパ 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:883kcal/P:24.4g/F:29.4g
				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 チキンナゲット 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 きゃべつの桜えび和え 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
タ			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 ブ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	海老ボール ブロッコリーバター炒め かに棒 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) E:784kcal P:33.2g F:28.4g	にら玉炒め カリフラワーのカレーマヨ 焼きベーコン 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:928kcal P:33.5g F:37.5g	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) E:848kcal P:26.1g F:38.9g	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) E:901kcal P:40.2g F:25.1g	サバの味噌煮 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) E:717kcal P:22.4g F:29.8g	ス克蘭ブルエッグ 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) E:871kcal P:27.9g F:43.5g	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:870kcal P:30.6g F:26.6g
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 フルーツ ご飯 E:1127kcal P:43.8g F:31.3g	回鍋肉 エビ焼売 春雨サラダ 生野菜 スイーツ ご飯 E:985kcal P:45g F:33.4g
タ	マグロかつ 生野菜 焼き鳥 ほうれん草きのこ炒め 春雨サラダ ご飯・お味噌汁 E:1049kcal P:45.6g F:38.9g	鶏肉チリソース 生野菜 竹輪と大根の煮物 いんげん胡麻和え ご飯 お吸物・フルーツ E:1045kcal P:40.1g F:34.9g	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 E:937kcal P:40g F:37.1g	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 E:855kcal P:38.6g F:27.6g	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 E:979kcal P:33.6g F:33.9g	ボ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 E:960kcal P:38.8g F:28.3g	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:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計	E:2766kcal P:110.4g F:105.6g	E:2820kcal P:101.9g F:94.6g	E:2694kcal P:108.3g F:98.8g	E:2801kcal P:115.5g F:89.8g	E:2648kcal P:82.5g F:97.3g	E:2958kcal P:110.5g F:103.1g	E:2884kcal P:111.2g 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 チキンナゲット ピーマンツナソテー 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) E:873kcal P:32.6g F:41.7g	かに玉 竹輪炒め 芋の甘煮 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) E:735kcal P:21.8g F:13.7g	ミニハンバーグ ウインナー 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) E:819kcal P:29.5g F:39.4g	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) E:857kcal P:31.7g F:28.5g	ししゃも さつま揚げ焼き 切干大根の煮物 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) E:940kcal P:41g F:28.4g	目玉焼き 焼きベーコン チンゲン菜ソテー 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) E:812kcal P:28.4g F:38.5g	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:902kcal P:34g F:30.8g
昼						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:893kcal P:31.2g F:29.7g	ラーメン 餃子 生野菜 ご飯 スイーツ E:1026kcal P:32.7g F:17.8g
夕	焼肉 キムチ奴 もやしナムル ご飯 コンソメスープ E:1054kcal P:25.3g F:55.9g	手羽先から揚げ 生野菜 餃子 ブロッコリーツナ和え ご飯 お味噌汁・フルーツ E:998kcal P:32.9g F:37.9g	サーモンフライ・イカフライ 生野菜サラダ 里芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ ご飯 お吸物 E:1132kcal P:35g F:46.5g	鶏唐揚げ チンジャオロース 中華サラダ ご飯 中華スープ E:1090kcal P:43.3g F:46g	メンチカツ 生野菜 たまごサラダ ナポリタン ご飯 コンソメスープ・フルーツ E:986kcal P:24.9g F:29.9g	豚肉の彩り炒め レンコンの挟み揚げ 里芋の竹輪煮 ご飯 かき玉汁 E:900kcal P:37.5g F:25.8g	赤魚の中華あん 炙り焼きチキン ポテトサラダ 生野菜 ご飯 お味噌汁・フルーツ E:857kcal P:35.9g F:25.5g
合計	E:2890kcal P:102.7g F:131.2g	E:2452kcal P:84.2g F:76.7g	E:2951kcal P:94.2g F:124.8g	E:3118kcal P:123g F:118.2g	E:2961kcal P:105g F:101.4g	E:2605kcal P:97.1g F:94g	E:2785kcal P:102.6g 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 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:868kcal P:26.3g F:38.6g	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	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:725kcal P:27.5g F:37.6g	E:1038kcal P:33.3g F:34.3g	E:804kcal P:41g F:21.9g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
タ	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 生野菜サラダ 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:907kcal P:41.1g F:29.8g	E:898kcal P:40.4g F:23.4g	E:1093kcal P:34g F:40.8g	E:1158kcal P:39.6g F:52.8g
合計	E:2897kcal P:84.7g F:100g	E:2848kcal P:103.5g F:92.7g	E:2848kcal P:93.5g F:84.7g	E:2471kcal P:106.6g F:91.8g	E:2839kcal P:109.6g F:84.5g	E:2721kcal P:98.9g F:99.2g	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	にら玉炒め	スクランブルエッグ	鮭の塩焼き	鶏つくね		
	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		
	ウインナー	ミニハンバーグ	ほうれん草ソテー	野菜炒め	厚焼玉子		
	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	納豆・ふりかけ	コンソメスープ	ゆで卵・ふりかけ	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		
	フルーツ	お味噌汁	フルーツ	お味噌汁	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: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		
昼	焼きそば	ポークカレー	チンジャオロース		ビビンパ		
	春巻き	アジフライ	厚揚げの煮物		焼きビーフン		
	生野菜サラダ	生野菜サラダ	春雨サラダ		いんげん胡麻和え		
	玉子スープ	福神漬け	中華スープ		わかめスープ		
	フルーツ	フルーツ			フルーツ		
	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:855kcal P:29.8g F:26.3g		
タ	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		
	炙り焼きチキン	生野菜	肉じゃが	天ぷら	サーモンフライ		
	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		
	フルーツ白玉	中華サラダ	お吸物	ご飯	玉吸い		
	お味噌汁	中華スープ					
	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		
合計	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。