



令和2年 8月

給食献立表



3日(月曜日)	4日(火曜日)	5日(水曜日)	6日(木曜日)	7日(金曜日)
鶏肉の照り焼き マカロニサラダ フルーツ 生野菜サラダ 中華スープ	しめじ炊き込みご飯 さわらの味噌マヨ焼き ほうれん草のお浸し フルーツ 玉吸い	おろしとんかつ いか天の煮物 生野菜サラダ 漬物 お味噌汁	ポークカレー ミンチかつ 生野菜サラダ 福神漬け フルーツ	<b>終業式</b>
E:864kcal/P:36.3g/F:24.9g	E:865kcal/P:34.9g/F:27.0g	E:832kcal/P:27.5g/F:20.2g	E:1045kcal/P:36.7g/F:37.1g	
17日(月曜日)	18日(火曜日)	19日(水曜日)	20日(木曜日)	21日(金曜日)
クリームシチュー ソーセージ ホウレン草ソテー カットコーン フルーツ パン	八宝菜 いんげん胡麻和え スイーツ 中華スープ わかめご飯	親子丼 牛肉コロッケ 生野菜 フルーツ 漬物	麻婆豆腐 おさつサラダ 生野菜サラダ フルーツ 中華スープ	ハンバーグ 生野菜 マカロニサラダ フルーツ わかめスープ
E:923kcal/P:34.0g/F:41.4g	E:856kcal/P:28.6g/F:25.9g	E:897kcal/P:42.1g/F:22.8g	E:963kcal/P:44.8g/F:33.6g	E:1002kcal/P:26.9g/F:31.9g
特別講習	特別講習	特別講習	特別講習	特別講習
24日(月曜日)	25日(火曜日)	26日(水曜日)	27日(木曜日)	28日(金曜日)
牛丼 春巻き 生野菜 フロッコリーの玉子炒め 漬物	エビイカチリ 千ゲン菜のソテー 春雨サラダ 中華スープ	鶏肉のハーフ焼き 生野菜サラダ 焼きビーフン 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	さつま芋ご飯 鶏肉の幽庵焼き 野菜コロッケ 生野菜サラダ 豚汁・フルーツ
E:937kcal/P:25.1g/F:33.2g	E:746kcal/P:27.9g/F:12.8g	E:946kcal/P:36.7g/F:32.9g	E:1171kcal/P:48g/F:43.7g	E:959kcal/P:31.6g/F:29g
始業式				
31日(月曜日)				
チキンカツ ツナポテトサラダ フルーツ けんちん汁				
E:903kcal/P:38.5g/F:22.4g				

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8月 予定献立表

## 朝日塾寮

						1日(土)	2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 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:981kcal P:33.3g F:52.4g	E:864kcal P:36.9g F:25.7g
昼						海老フライ 生野菜サラダ ペペロンチーノ フルーツ けんちん汁	ラーメン 餃子 生野菜 スイーツ ご飯
						E:719kcal P:18.9g F:14.7g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕						八宝菜 焼売 キムチ奴 中華スープ	酢豚 ふかし芋 きゅうりと竹輪のマヨ和え 玉子スープ フルーツ
						E:828kcal P:34.6g F:25g	E:1100kcal P:32.5g F:42.2g
合計						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8月 予定献立表

## 朝日塾寮

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝	海老ボール	にら玉炒め	ウインナー	鮭塩焼き	チキンナゲット	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 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	E:948kcal P:35.4g F:30.6g	E:877kcal P:28g F:44.1g	E:859kcal P:44.5g F:54.6g
昼					牛丼 春巻き おさつサラダ 漬物	ミートソーススパゲッティ 炙り焼きチキン ツナサラダ スイーツ ご飯	回鍋肉 エビ焼売 春雨サラダ 生野菜 スイーツ ご飯
					E:929kcal P:24.9g F:33.2g	E:1239kcal P:52.6g F:38.7g	E:985kcal P:45g F:33.4g
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	炒飯	ポークステーキ味噌照焼	豚肉の生姜焼き
	生野菜	生野菜	生野菜	かに焼売	タンドリーチキン・生野菜	生野菜	生野菜
	鶏つくね	牛肉コロッケ	たこ焼き	青梗菜とあさりの和え物	焼き餃子	平天と大根の煮物	イカフライ
	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	キムチ奴	パンプキンサラダ	鍋しぎ
春雨サラダ	お吸物	お味噌汁	玉吸い	クラゲの和え物	コンソメスープ	お味噌汁	
お味噌汁	フルーツ			フルーツ		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	E:1060kcal P:38g F:37.8g	E:1131kcal P:37.2g F:40.4g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g	
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	E:2937kcal P:98.3g F:101.6g	E:3247kcal P:117.8g F:123.2g	E:2873kcal P:125.1g F:123.7g

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8月 予定献立表

## 朝日塾寮

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	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)	スクランブルエッグ かに棒 ミニハンバーグ 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)	目玉焼き 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 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 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:845kcal P:26.8g F:41.4g	E:789kcal P:31.3g F:24.4g	E:833kcal P:30g F:38.5g	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	ソース焼きそば れんこんの挟み揚げ 生野菜サラダ フルーツ 玉子スープ・ご飯	チキンカレー 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	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	ハンバーグ フライドポテト・生野菜 焼きビーフン いんげん胡麻和え わかめスープ	海老フライ&コロッケ 生野菜サラダ ペペロンチーノ 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:752kcal P:22.9g F:20.2g	E:973kcal P:30.2g F:32.3g	E:857kcal P:35.3g F:23.8g	E:1054kcal P:33.3g F:44.2g	E:1008kcal P:28.5g F:34.3g	E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕	二色丼 春巻き チンゲン菜桜えび和え フルーツ白玉 お味噌汁	赤魚の香味ソース 餃子 生野菜 マカロニグラタン 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	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	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 中華スープ	酢豚 ふかし芋 胡瓜と竹輪のマヨ和え 玉子スープ フルーツ
	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:980kcal P:39.7g F:28.8g	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:1022kcal P:35.1g F:40g	E:1099kcal P:32.4g F:42.2g
合計	E:2601kcal P:89.4g F:95.4g	E:2742kcal P:101.2g F:85.5g	E:2687kcal P:109.1g F:88.2g	E:2713kcal P:99.1g F:88.4g	E:2785kcal P:102.4g F:95.8g	E:2949kcal P:93.2g F:118.3g	E:2946kcal P:103.6g 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8月 予定献立表

## 朝日塾寮

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23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)	スクランブルエッグ 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)	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)	鮭塩焼き 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)	鶏つくね 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:784kcal P:33.2g F:28.4g	E:921kcal P:33.4g F:37g	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:859kcal P:44.5g F:54.6g
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	ビビンパ 肉焼売 菜果なます 中華スープ
						E:1193kcal P:48.9g F:35.3g	E:852kcal P:34.5g F:28.5g
夕	マグロかつ 生野菜 鶏つくね チンゲン菜きのこ炒め 春雨サラダ お味噌汁	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 お吸物 フルーツ	豚しゃぶしゃぶ 生野菜 たこ焼き ほうれん草蒸し鶏和え 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 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 わかめスープ	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 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 お味噌汁 フルーツ
	E:1063kcal P:44.8g F:40.9g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:957kcal P:40.5g F:37.2g	E:866kcal P:40.6g F:27.8g	E:1043kcal P:37.3g F:37.2g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計	E:2709kcal P:106.5g F:101.3g	E:2834kcal P:103.3g F:98g	E:2771kcal P:111.6g F:105.1g	E:2812kcal P:117.5g F:90g	E:2844kcal P:94.8g F:93g	E:3024kcal P:115.6g F:107.1g	E:2740kcal P:114.6g 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8月 予定献立表

## 朝日塾寮

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30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)	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)	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)	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)	鮭塩焼き 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)	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)	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:873kcal P:32.6g F:41.7g	E:735kcal P:21.8g F:13.7g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	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						タンドリーチキン 生野菜 焼きビーフン お味噌汁 フルーツ	メンチカツ たまごサラダ ナポリタン コンソメスープ フルーツ
						E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕	焼肉 キムチ奴 もやしナムル 中華スープ	手羽先から揚げ 生野菜 餃子 ブロッコリーツナ和え お味噌汁 フルーツ	サーモンフライ 生野菜サラダ 里芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ お吸物	鶏唐揚げ チンジャオロース 中華サラダ 中華スープ	タンメン 牛肉コロッケ 生野菜 ブロッコリー・ハムマヨ和え フルーツ ご飯	豚しゃぶ 生野菜 ピーマン肉詰めフライ 里芋の竹輪煮 かき玉汁	赤魚の中華あん 炙り焼きチキン ポテトサラダ 生野菜 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:1086kcal P:42.9g F:46g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:955kcal P:39g F:33g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g
合計	E:2890kcal P:102.7g F:131.2g	E:2479kcal P:82.6g F:64.4g	E:2921kcal P:98.7g F:116.8g	E:3145kcal P:124.6g F:120.5g	E:2997kcal P:108.9g F:106.7g	E:2654kcal P:98.5g F:101.2g	E:2785kcal P:95.5g F:88g

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8月 予定献立表

## 朝日塾寮

	31日(月)						
朝	ミートボール ハッシュポテト ゆで卵 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)						
	E:1026kcal P:40.9g F:42.4g						
昼							
夕	チキンカレー 白身魚フライ マカロニサラダ 生野菜サラダ						
	E:1096kcal P:34g F:41.3g						
合計	E:2986kcal P:111.2g F:108.6g						

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。