



# 令和2年 9月 給食献立表

1日(火曜日)		2日(水曜日)		3日(木曜日)		4日(金曜日)			
クリームシチュー スパサラ 牛肉コロッケ フルーツ		さばの竜田揚げ ゆで卵 豚野菜炒め フルーツ 味噌汁		チキンライス ハンバーグ ポテトサラダ フルーツ コーンスープ		牛丼 白身魚フライ おさつサラダ 漬物			
E:923kcal/P:34.0g/F:41.4g		E:1061kcal/P:37g/F:43.8g		E:1109kcal/P:35.1g/F:43.5g		E:904kcal/P:28.1g/F:29.6g			
<b>パン献立</b>									
7日(月曜日)		8日(火曜日)		9日(水曜日)		10日(木曜日)		11日(金曜日)	
わかめご飯 ポークビーンズ 肉焼売 菜果なます		チキンカツ ペペロンチーノ フルーツ けんちん汁		ビビンバ ナス揚げびたし ツナポテトサラダ 中華スープ		おろしとんかつ 里芋のとほろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁		焼きそば 海老焼売 もやしナムル 味噌汁 ご飯	
E:912kcal/P:34.6g/F:35.1g		E:903kcal/P:38.5g/F:22.4g		E:852kcal/P:34.5g/F:28.5g		E:832kcal/P:27.5g/F:20.2g		E:924kcal/P:28.4g/F:32.8g	
								<b>めん献立</b>	
14日(月曜日)		15日(火曜日)		16日(水曜日)		17日(木曜日)		18日(金曜日)	
回鍋肉 春雨サラダ コーンコロッケ 中華スープ		親子丼 鶏肉の幽庵焼き かぶら煮物 フルーツ		しめじ炊き込みご飯 アジフライ フロッコリーの玉子炒め フルーツ 玉吸い		チキン南蛮 ソーセージカレー炒め マカロニサラダ お吸い物		メンチカツ ポテトサラダ フルーツ 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	
								<b>パン献立</b>	
21日(月曜日)		22日(火曜日)		23日(水曜日)		24日(木曜日)		25日(金曜日)	
<b>敬老の日</b>		<b>秋分の日</b>		他人丼 さわらの味噌マヨ焼き スパサラ フルーツ		焼きうどん 野菜コロッケ きんぴらごぼう かき玉汁 ご飯		ゆかいご飯 豚肉とキャベツの炒め物 揚げ出し豆腐 春雨サラダ 中華スープ	
				E:935kcal/P:38.1g/F:35.2g		E:906kcal/P:28.2g/F:28.4g		E:892kcal/P:30.7g/F:36.3g	
								<b>めん献立</b>	
28日(月曜日)		29日(火曜日)		30日(水曜日)					
		鮭のムニエルきのこソース ナポリタン フルーツ コーンスープ パン		さつまいもご飯 春巻き マカロニサラダ フルーツ 豚汁					
		E:952kcal/P:41.9g/F:38.9g		E:959kcal/P:31.6g/F:29g					
		<b>パン献立</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9月 予定献立表

## 朝日塾寮

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝		さわらの西京焼き ほうれん草お浸し 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)	ポテトカレー煮 オムレツ 焼きベーコン 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)	しらす炒り玉子 ブロッコリーの胡麻和え かに棒 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)	鶏つくね ひじき煮物 生野菜サラダ ゆで卵 フルーツ ご飯・お粥 ふりかけ 味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	オムレツ 焼きベーコン 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)	はんぺんカレーマヨ焼き おくらのコーン胡麻和え 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:809kcal P:37.4g F:22.5g	E:812kcal P:29g F:33.4g	E:832kcal P:37.3g F:25.2g	E:883kcal P:32.1g F:23.9g	E:810kcal P:25.2g F:35.4g	E:762kcal P:25.2g F:18.7g
昼						豚肉の彩り炒め じゃが芋のチーズ焼き 茄子とえのきの和え物 ご飯 味噌汁	タンメン 炙り焼きチキン ツナサラダ スイーツ ご飯
						E:915kcal P:34.7g F:31.9g	E:1073kcal P:38.9g F:41.8g
夕		肉豆腐 海藻サラダ きゅうりのキムチ和え かき玉汁	ラーメン 焼き餃子 生野菜 ポテトサラダ 杏仁豆腐 ご飯	白身魚のムニエル ミニヒレカツ ジャーマンポテト コンソメスープ	酢豚 焼売 ごぼうサラダ ご飯 中華スープ	とり天 竹輪の煮物 中華サラダ ご飯 お吸物	サーモン照り焼き 牛肉コロッケ かに風味酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ
		E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:983kcal P:34.2g F:19.2g	E:817kcal P:37.7g F:19.5g	E:972kcal P:28.1g F:41.5g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g	E:764kcal P:32.4g F:14.6g
合計		E:2654kcal P:100.1g F:102.3g	E:2856kcal P:100.2g F:96.4g	E:2758kcal P:110.1g F:88.2g	E:2759kcal P:89.8g F:95g	E:2598kcal P:98.6g F:88.6g	E:2599kcal P:96.5g F:75.1g

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9月 予定献立表

## 朝日塾寮

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13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 ハム 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)	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 ミニチキン 春雨サラダ 水餃子 フルーツ白玉	豚肉の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツハムマリネ ご飯 お吸物	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温玉 ちくわ天 生野菜 ゼリー	チンジャオロース ナス揚げびたし ブロッコリー和え 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 ミニチキン 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:2781kcal P:106.7g F:103.3g	E:2695kcal P:113.7g F:74.7g	E:2692kcal P:91.1g F:89.1g	E:2611kcal P:97g F:68.8g	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9月 予定献立表

## 朝日塾寮

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝	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)	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)	ミニハンバーグ 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)	ぶり照り焼き 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)	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)	焼きベーコン 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:833kcal P:29.9g F:40.2g	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:839kcal P:28.3g F:35.8g	E:791kcal P:28.9g F:20.2g
昼						ハヤシライス ウインナー 野菜コロッケ ツナサラダ フルーツ 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	夏野菜ポークカレー 炙り焼きチキン 夏野菜グリル 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 茶そばサラダ 中華スープ ご飯 スイーツ	ハンバーグ たらこスパゲッティ 夏野菜のグリル ご飯 コンソメスープ	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	肉豆腐 餃子 マカロニサラダ ご飯 フルーツ お吸物
	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:42.4g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:985kcal P:37.9g F:49.5g	E:1069kcal P:29.9g F:44.3g
合計	E:2503kcal P:88.1g F:95.3g	E:2897kcal P:117.6g F:92.7g	E:2692kcal P:96g F:97.6g	E:3053kcal P:90.6g F:107.3g	E:2812kcal P:100g F:87.8g	E:2848kcal P:97.2g F:93.9g	E:2791kcal P:73.6g F:78.9g

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9月 予定献立表

## 朝日塾寮

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝	ミニハンバーグ スクランブルエッグ ポテトサラダ 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)	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)	ミニチキン 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)	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)	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)	ミートオムレツ いんげん和えもの 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)
	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:842kcal P:32.8g F:27g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:952kcal P:32.6g F:49.6g	E:842kcal P:32.8g F:27g
昼	豚しゃぶしゃぶ 生野菜 たこ焼き ほうれん和え物 お味噌汁	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				タンドリーチキン 生野菜サラダ ジャーマンポテト 茄子マリネ スープ	きつねうどん 天ぷら スイーツ
	E:906kcal P:28.6g F:33.3g	E:996kcal P:27.0g F:31.9g				E:1105kcal P:42.7g F:25.8g	E:892kcal P:30.7g F:36.3g
夕	牛肉の葱炒め れんこん挟み揚げ ポテトサラダ ご飯 味噌汁	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	豚肉の天ぷら ソバサラダ 生野菜サラダ 蟹焼売 ご飯 コンソメスープ	鶏唐揚げ ひじきと豆の煮物 ごぼうサラダ ご飯 お味噌汁	とんかつ 切干大根の煮物 きゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁	さわらの香味ソース 里芋そぼろ煮 小松菜の菜種和え ご飯 中華スープ・水餃子
	E:1029kcal P:38.6g F:44.6g	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:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:899kcal P:39g F:28.2g	E:848kcal P:34.9g F:20.1g
合計	E:2908kcal P:105.6g F:124.3g	E:2939kcal P:108.5g F:110.3g	E:2549kcal P:101.9g F:92.7g	E:2830kcal P:98.7g F:102.9g	E:2689kcal P:101.9g F:91.5g	E:2956kcal P:114.3g F:103.6g	E:2582kcal P:98.4g F:83.4g

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、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9月 予定献立表

## 朝日塾寮

	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
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)			
	E:839kcal P:26.4g F:35.6g	E:869kcal P:29.4g F:30.3g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g			
昼	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:1121kcal P:26.3g F:39.3g					
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 ブロッコリーの和え物 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			
	E:875kcal P:39.8g F:25.7g	E:910kcal P:42.8g F:28.2g	E:1019kcal P:37.7g F:19.6g			
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			

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。