

令和2年 10月 給食献立表

			1日(木曜日) チキンハーフ焼き ナポリタン キャベツハムマリネ 生野菜 コンソメスープ E:832kcal/P:27.5g/F:20.2g	2日(金曜日) わかめご飯 アジフライ 豚野菜炒め おさつサラダ けんちん汁 E:1040kcal/P:33.5g/F:34.3g
	5日(月曜日)	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)
	鳥の唐揚げ フロッコリー卵炒め マカロニサラダ 生野菜 中華スープ E:752kcal/P:22.9g/F:20.2g	豚生姜焼き 小松菜とアゲ浸し きんぴらごぼう 生野菜 味噌汁 E:973kcal/P:30.2g/F:32.3g	野菜カレー ロースカツ オムレツ 漬物 生野菜 E:857kcal/P:35.3g/F:23.8g	サンマ蒲焼 肉じゃが フルーツ 生野菜 豚汁 E:1054kcal/P:33.3g/F:44.2g
				パン献立
12日(月曜日)	13日(火曜日)	14日(水曜日)	15日(木曜日)	16日(金曜日)
チキンカツ ほうれん草ベーコン炒め フルーツ 生野菜 味噌汁 E:862kcal/P:28.5g/F:32.0g	焼きそば カニ焼売 漬物 中華スープ E:856kcal/P:28.6g/F:25.9g	麻婆豆腐 ハムカツ 春雨サラダ 生野菜 三色豆 E:897kcal/P:42.1g/F:22.8g	エビイカチリ 焼きビーフン フルーツ 生野菜 コンソメスープ E:1045kcal/P:36.7g/F:37.1g	さつまいご飯 鮭パン粉焼 ソーセージカレー炒め 切り干し大根の煮物 味噌汁 E:937kcal/P:25.1g/F:33.2g
	めん献立			
19日(月曜日)	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)	23日(金曜日)
ゴボウと牛肉炒め スパゲッティサラダ もやしナムル 生野菜 味噌汁 E:963kcal/P:44.8g/F:33.6g	八宝菜 肉焼売 フルーツ 生野菜 中華スープ E:912kcal/P:34.6g/F:35.1g	親子丼 白身魚フライ ポテトサラダ 生野菜 漬物 E:946kcal/P:36.7g/F:32.9g	サバ竜田 ゆで卵 ほうれん草胡麻和え 煮豆 味噌汁 E:1171kcal/P:48g/F:43.7g	パン フライドチキン ジャーマンポテト フルーツ コーンスープ E:1035kcal/P:39.1g/F:43.1g
				パン献立
26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)
チキン南蛮 おさつサラダ チンゲン菜とおさりの和え物 生野菜 味噌汁 E:864kcal/P:36.3g/F:24.9g	チンジャオロース エビ焼売 フルーツ 中華スープ E:746kcal/P:27.9g/F:12.8g	ハヤシライス 牛肉コロッケ フルーツ マカロニサラダ 生野菜 E:1061kcal/P:37g/F:43.8g	サワラマヨ焼 ふかし芋 ほうれん草きのこ炒め 生野菜 味噌汁 E:923kcal/P:34.0g/F:41.4g	チキンライス ハンバーグ パンチキンサラダ スイーツ コーンスープ E:1109kcal/P:35.1g/F:43.5g
				☆ハロウィンメニュー☆

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10月 予定献立表

朝日塾寮

				1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝				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 ブロッコリーの和え物 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)	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:836kcal P:38.1g F:23.9g	E:898kcal P:35.9g F:26.2g	E:838kcal P:24.2g F:38g	E:896kcal P:33.1g F:29.6g
昼						チキン南蛮 スパゲッティサラダ ほうれん草の胡麻和え お味噌汁	回鍋肉 キムチ奴 チンゲン菜きのこ炒め 中華スープ
						E:861kcal P:42.4g F:22.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
夕				すき焼き 竹輪の煮物 青梗菜の二色和え お吸物	ハンバーグデミソース マカロニサラダ 野菜のマリネ コンソメスープ	牛肉スタミナ炒め ハムカツ 海藻サラダ コンソメスープ	麻婆豆腐 生野菜 茄子とえのきの和え物 ハムマリネ お吸物 フルーツ
				E:898kcal P:40.9g F:29.8g	E:899kcal P:40.4g F:23.4g	E:984kcal P:33.5g F:30.2g	E:1158kcal P:39.6g F:52.8g
合計				E:2566kcal P:106.5g F:73.9g	E:2837kcal P:109.8g F:83.9g	E:2683kcal P:100.1g F:90.8g	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10月 予定献立表

朝日塾寮

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
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	目玉焼き	さんま煮物
	玉子サラダ	かに棒	ほうれん草ソテー	さつま揚げ	ひじきの煮物	ウインナー	スクランブルエッグ
	生野菜サラダ	ミニハンバーグ	チキンナゲット	野菜炒め	厚焼玉子	パンプキンサラダ	きゃべつの桜えび和え
	コンソメスープ	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
	ロールパン	納豆・ふりかけ	コンソメスープ	ゆで卵	ふりかけ	コンソメスープ	納豆・ふりかけ
	フルーツ	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
	牛乳(ヨーグルト・ジュース)	お味噌汁		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)
	E:854kcal P:27g F:41.4g	E:796kcal P:31.4g F:24.9g	E:881kcal P:32.5g F:41.6g	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						海老フライ&コロッケ	ラーメン
						きんぴらごぼう	餃子
					フルーツ	生野菜	
					味噌汁	スイーツ	
						ご飯	
						E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕	二色丼	タラの香味ソース	とり天	ぶっかけうどん	鶏肉の胡麻味噌焼き	豚肉のスタミナ炒め	酢豚
	春巻き	ポテトグラタン	ポテトサラダ	牛肉甘辛炒め	春雨サラダ	揚げ出し豆腐	ふかし芋
	チンゲン菜桜えび和え	中華サラダ	かに風味酢の物	温泉卵	きのこマリネ	ブロッコリーのナムル	胡瓜と竹輪のマヨ和え
	フルーツ白玉	中華スープ	お吸物	竹輪磯部上げ	玉吸い	中華スープ	玉子スープ
	お味噌汁			フルーツ			
	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	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:1100kcal P:32.5g F:42.2g
合計	E:2610kcal P:89.6g F:95.4g	E:2764kcal P:101.4g F:85.9g	E:2735kcal P:111.6g F:91.3g	E:2717kcal P:99.4g F:88.4g	E:2785kcal P:102.4g F:95.8g	E:2949kcal P:93.2g F:118.3g	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10月 予定献立表

朝日塾寮

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18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)	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)	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)	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)	ミニチキン 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 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)	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:928kcal P:33.5g F:37.5g	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:104.5g F:74.6g
昼						ミートソーススパゲッティ 炙り焼きチキン ポテトサラダ フルーツ ご飯	タンメン 肉まん 生野菜 スイーツ ご飯
						E:1193kcal P:48.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:15g
夕	豚しゃぶしゃぶ 生野菜 たこ焼き ポテトサラダ 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	チキンパン粉焼き チンゲン菜きのこ炒め スパゲッティサラダ お味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 かに焼売 もやしナムル 生野菜サラダ 玉吸い	焼肉 キムチ奴 マカロニサラダ 味噌汁	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	タラマヨ焼 野菜コロッケ 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:1053kcal P:37.5g F:37.7g	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:2841kcal P:103.4g F:98.5g	E:2771kcal P:111.6g F:105.1g	E:2812kcal P:117.5g F:90g	E:2854kcal P:95g F:93.5g	E:3024kcal P:115.6g F:107.1g	E:2927kcal P:104.5g F:74.6g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25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	ししゃも	目玉焼き	厚焼玉子
	チキンナゲット	竹輪炒め	ウインナー	ピリ辛こんにゃく	さつま揚げ焼き	焼きベーコン	ウインナー
	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	金平ごぼう
	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
	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	納豆・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: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 生野菜 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	手羽先から揚げ	豚肉の天ぷら	サーモンフライ・イカフライ	チンジャオロース	鶏唐揚げ	牛肉の葱炒め	赤魚の中華あん
	生野菜	チンゲン菜桜えび和え	生野菜サラダ	野菜コロケ	もやしナムル	生野菜	餃子
餃子	ひじきと豆の煮物	里芋のそぼろ煮	こんにゃくピリ辛炒め	中華サラダ	茄子マリネ	ポテトサラダ	
ブロッコリーツナ和え	味噌汁	ごぼうサラダ	中華スープ	中華スープ	里芋の竹輪煮	生野菜	
お味噌汁		お吸物			かき玉汁	お味噌汁	
	E:1054kcal P:25.3g F:55.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:1089kcal P:43.2g 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:2645kcal P:89.3g F:86.7g	E:2921kcal P:98.7g F:116.8g	E:3148kcal P:124.9g 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10月 予定献立表

朝日塾寮

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	ミートボール ハッシュポテト 目玉焼き 生野菜サラダ ミネストローネ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	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)	ハム ポテトカレー煮 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)	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)	鮭塩焼き 厚揚げの中華炒め ひじき煮物 生野菜サラダ 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)	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)
	E:1026kcal P:40.9g F:42.4g	E:809kcal P:37.4g F:22.5g	E:751kcal P:27.1g F:27.5g	E:832kcal P:37.3g F:25.2g	E:833kcal P:29.9g F:24.2g	E:810kcal P:25.2g F:35.4g
昼						豚肉の彩り炒め ポテトサラダ 茄子とえのきの和え物 ご飯 お味噌汁
						E:1215kcal P:34.7g F:31.9g
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	ラーメン 焼き餃子 生野菜 いんげん胡麻和え 杏仁豆腐 ご飯	肉豆腐 小松菜とアゲ浸し きゅうりのキムチ和え かき玉汁	酢豚 焼売 ごぼうサラダ ご飯 中華スープ	鶏肉とかぼちゃのトマト煮 スパゲッティサラダ ほうれん草ベーコン炒め ご飯 コンソメスープ スイーツ	マグロカツ エビボール 海藻サラダ 春雨サラダ コンソメスープ
	E:1096kcal P:34g F:41.3g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:983kcal P:34.2g F:19.2g	E:972kcal P:28.1g F:41.5g	E:817kcal P:37.7g F:19.5g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g
合計	E:2986kcal P:111.2g F:108.6g	E:2477kcal P:94g F:73.7g	E:2795kcal P:98.3g F:90.5g	E:2727kcal P:99.4g F:108.1g	E:2759kcal P:102.7g F:87.2g	E:2598kcal P:98.6g F:88.6g

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。