

令和2年 11月 給食献立表

2日(月曜日)	3日(火曜日)	4日(水曜日)	5日(木曜日)	6日(金曜日)
鶏肉千切りソース 生野菜サラダ ほうれん草ベーコン炒め フルーツ 味噌汁	文化の日	牛丼 かぼちゃコロケ ゆで卵・温野菜 漬物 フルーツ	海老フライ 炙り焼きチキン カレー肉じゃが マカロニサラダ コンソメスープ	わかめご飯 鶏唐揚げ 青梗菜桜エビ和え パンキンサラダ 玉吸い
E : 883kcal/P : 24.4g/F : 29.4g		E : 953kcal/P:44g/F:26.8g	E : 1035kcal/P:39.1g/F:43.1g	E : 865kcal/P:34.9g/F:27g
9日(月曜日)	10日(火曜日)	11日(水曜日)	12日(木曜日)	13日(金曜日)
おろしとんかつ フロッコリー卵炒め 生野菜サラダ フルーツ 味噌汁	回鍋肉 海老焼売 もやしナムル 中華スープ	チキンカレー エビカツ 生野菜サラダ 福神漬 フルーツ	さわらの味噌マヨ焼き 生野菜サラダ 肉まん 春雨サラダ けんちん汁	サーモンのパン粉焼き ナポリタン ハムサラダ コーンスープ パン
E : 852kcal/P:30.2g/F:31.4g	E : 864kcal/P:36.3g/F:24.9g	E : 852kcal/P:34.5g/F:28.5g	E : 746kcal/P:27.9g/F:12.8g	E : 884kcal/P:30.2g/F:42.6g
				パン献立
16日(月曜日)	17日(火曜日)	18日(水曜日)	19日(木曜日)	20日(金曜日)
タンドリーチキン 生野菜 ジャーマンポテト ほうれん草ソテー スープ	うどん ゆで卵 天ぷら 漬物 ご飯	ビビンバ丼 エビ焼売 フルーツ わかめスープ	鮭のムニエルきのこソース れんこんの焼き揚げ 生野菜サラダ 小松菜の桜えび和え 味噌汁	ゆかいご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 揚げ出し豆腐 春雨サラダ 中華スープ
E : 934kcal/P:31.4g/F:37.1g	E : 960kcal/P:29.6g/F:29.5g	E : 1003kcal/P:33g/F:29.1g	E : 946kcal/P:36.7g/F:32.9g	E : 892kcal/P:30.7g/F:36.7g
	めん献立			
23日(月曜日)	24日(火曜日)	25日(水曜日)	26日(木曜日)	27日(金曜日)
勤労感謝の日	ハンバーグ 生野菜サラダ おさつサラダ フルーツ コンソメスープ	野菜カレー ロースかつ 生野菜サラダ 青梗菜の二色和え フルーツ	タラの幽庵焼き 生野菜サラダ パンキンサラダ フルーツ 豚汁	エビカツ オムレツ フルーツ ポタージュスープ パン
	E : 914kcal/P:31.1g/F:22.9g	E : 923kcal/P:36.6g/F:35.7g	E : 1061kcal/P:37g/F:43.8g	E : 952kcal/P:41.9g/F:38.9g
				パン献立
30日(月曜日)				
鶏パン粉焼 肉焼売 生野菜サラダ フルーツ 味噌汁				
E : 832kcal/P:27.5g/F:20.2g				

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11月 予定献立表

朝日塾寮

							1日(日)
朝							はんぺんカレーマヨ焼き おか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: 762kcal P: 25.2g F: 18.7g
昼							きつねうどん 天ぷら スイーツ ご飯
							E: 1073kcal P: 38.9g F: 41.8g
夕							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: 764kcal P: 32.4g F: 14.6g
合計							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11月 予定献立表

朝日塾寮

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8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 玉子サラダ ミニチキン 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)	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・フルーツ 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 ミートボール 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:1051kcal P:36g F:53.5g	E:816kcal P:41.6g F:21.5g	E:826kcal P:25.6g F:37.6g	E:855kcal P:32.9g F:21.3g	E:788kcal P:29.7g F:22.7g	E:1008kcal P:34.6g F:47.8g	E:799kcal P:32.4g F:21.2g
		麻婆春雨 ブロッコリー卵炒め フルーツ白玉 中華スープ				サワラ幽庵焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ 豚汁	揚げかれの甘酢あん 牛肉コロッケ ほうれん草三色和え コンソメスープ ご飯
昼		E:916kcal P:39.1g F:23.1g			E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:1059kcal P:36g F:25.2g	
夕	豚しゃぶ 蟹焼売 中華サラダ ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 里芋そぼろあんかけ 白菜ハムマリネ ご飯 お吸物	チキンカツ ペペロンチーノ ポテトサラダ フルーツ けんちん汁	青梗菜卵牛肉炒め ほうれん草胡麻和え 茄子はさみ揚げ ご飯 中華スープ	ハンバーグ ブロッコリーの和え物 スパゲッティサラダ ご飯 味噌汁	BBQ	鶏肉ごま味噌焼き ジャーマンポテト わかめサラダ ご飯 お吸物
	E:859kcal P:34.1g F:19.4g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:921kcal P:44g F:32.3g	
合計	E:2814kcal P:98.2g F:102.5g	E:2716kcal P:114.9g F:75.5g	E:2721kcal P:91.7g F:95.2g	E:2780kcal P:102.3g F:77.6g	E:2568kcal P:79.9g F:76.1g	E:1787kcal P:57.7g F:63.6g	E:2779kcal P:112.4g 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11月 予定献立表

朝日塾寮

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	目玉焼き	チーズ炒り玉子	チキンナゲット	にら玉炒め	ししゃも	ウインナー	さわら西京焼き
	ハム	焼きベーコン	マカロニサラダ	さんま煮物	小松菜とあげ浸し	スクランブルエッグ	ほうれん草胡麻和え
	ハッシュポテト	ひじき煮物	オムレツ	さつま揚げ	煮豆	ほうれん草コーンソテー	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	生野菜サラダ	生野菜サラダ
	ミネストローネ	納豆・ふりかけ	コンソメスープ	ふりかけ	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	味噌汁	フルーツ	味噌汁	味噌汁	フルーツ	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:848kcal P:28.6g F:35.9g	E:857kcal P:32.4g F:26.6g	E:852kcal P:27.1g F:27.4g	E:889kcal P:35.9g F:29.7g	E:731kcal P:30.2g F:15g	E:833kcal P:29.9g F:40.2g	E:791kcal P:28.9g F:20.2g
昼						とり天 中華サラダ ふかし芋 中華スープ	鶏肉のさっぱり煮 青梗菜のきのこ炒め 野菜コロッケ 味噌汁
						E:1024kcal P:31g F:38.6g	E:931kcal P:34.8g F:14.4g
夕	マグロかつ	ミートソーススパゲッティ	鶏肉のパン粉焼き	ぶっかけうどん	他人丼	肉豆腐	サーモンフライ
	ロールキャベツ	ミニヒレカツ	炙り焼きチキン	牛肉甘辛炒め	アジフライ	肉まん	イカフライ
	春雨サラダ	ジャーマンポテト	ポテトサラダ	温泉卵	きゃべつ浅漬け	マカロニサラダ	トマトスパゲッティ
ご飯	コンソメスープ	ご飯	竹輪磯辺あげ	フルーツ	ご飯	ハムサラダ	ご飯
味噌汁		コンソメスープ	スイーツ		フルーツ	お吸物	コンソメスープ
	E:818kcal P:28g F:23.7g	E:1074kcal P:40.1g F:39g	E:944kcal P:30.1g F:39.2g	E:962kcal P:26g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:44.3g	E:927kcal P:31.5g F:33.1g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g
合計	E:2518kcal P:86.8g F:91g	E:2884kcal P:116.5g F:92.4g	E:2661kcal P:92.1g F:93.6g	E:2762kcal P:95g F:98.5g	E:2684kcal P:90.3g F:101.9g	E:2884kcal P:100.4g F:131.9g	E:2783kcal P:96.3g F:70.1g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	ミニハンバーグ スクランブルエッグ カリフラワーカレーマヨ 生野菜サラダ 豆乳スープ ロールパン 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 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)	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 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)	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)
	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:800kcal P:27.4g F:17.3g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:952kcal P:32.6g F:49.6g	E:842kcal P:32.8g F:27g
昼						ハヤシライス フライドチキン マカロニサラダ フルーツ	豚肉ときゃべつの炒め物 揚げ出し豆腐 春雨サラダ ご飯 中華スープ
						E:1105kcal P:42.7g F:25.8g	E:1145kcal P:36.8g F:43.8g
夕	麻婆豆腐 もやしナムル 生野菜サラダ カニ焼売 ご飯 コンソメスープ	さわらの香味ソース 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 竹輪と大根の煮物 もやしのキムチ和え ご飯 お吸物	担々麺 豚みそ炒め 餃子 青梗菜和え物 フルーツ	とんかつ 切干大根の煮物 きゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁	牛肉の葱炒め ちんげん菜のきのこ炒め ほうれん草胡麻和え ご飯 味噌汁	赤魚の香味ソース 水餃子 里芋そぼろ煮 小松菜の菜種和え ご飯 味噌汁・フルーツ
	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:877kcal P:42.1g F:29.9g	E:772kcal P:34.3g F:19.3g	E:1082kcal P:37.7g F:47.5g	E:965kcal P:36.8g F:38g	E:882kcal P:38g F:28g	E:845kcal P:35.3g F:18.8g
合計	E:2880kcal P:103.1g F:115.5g	E:2894kcal P:107.6g F:108.5g	E:2544kcal P:100.6g F:93.2g	E:2842kcal P:94.7g F:94.3g	E:2691kcal P:103.2g F:94.5g	E:2939kcal P:113.3g F:103.4g	E:2832kcal P:104.9g F:89.6g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
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)	ハム ハッシュポテト 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)	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 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 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:839kcal P:26.4g F:35.6g	E:869kcal P:29.4g F:30.3g	E:892kcal P:27.2g F:40.1g	E:836kcal P:38.1g F:23.9g	E:895kcal P:35.7g F:26.2g	E:838kcal P:24.2g F:38g	E:896kcal P:33.1g F:29.6g
昼	鶏の幽庵焼き コーンコロッケ 生野菜サラダ けんちん汁 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 ご飯 味噌汁	チンジャオロース キムチ奴 スパゲッティサラダ ご飯 中華スープ
	E:1032kcal P:34.0g F34.1g					E:861kcal P:42.4g F:22.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
夕	豚キムチ カレイの唐揚げ 生野菜 ブロッコリー和え ご飯 味噌汁・フルーツ	海鮮ミックスフライ 茄子とえのきの和え物 焼き鳥 生野菜サラダ ご飯 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 ピーマン肉詰め ツナサラダ スイーツ ご飯	家常豆腐 海老焼売 海藻サラダ ご飯 中華スープ	すき焼き さんま煮物 青梗菜の二色和え ご飯 お吸物	デミグラスチキン ジャーマンポテト 野菜のマリネ ご飯 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 白菜サラダ ご飯 お吸物
	E:910kcal P:42.8g F:28.2g	E:875kcal P:39.8g F:25.7g	E:1019kcal P:37.7g F:19.6g	E:898kcal P:40.9g F:29.8g	E:899kcal P:40.4g F:23.4g	E:987kcal P:33.8g F:30.3g	E:1158kcal P:39.6g F:52.8g
合計	E:2746kcal P:100.2g F:95.4g	E:2731kcal P:114.1g F:97.4g	E:2870kcal P:96.5g F:88.7g	E:2566kcal P:106.5g F:73.9g	E:2834kcal P:109.6g F:83.9g	E:2686kcal P:100.4g F:90.9g	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11月 予定献立表

朝日塾寮

30日(月)							
朝	ミニハンバーグ 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)						
	E:854kcal P:27g F:41.4g						
昼							
夕	二色丼 春巻き チンゲン菜桜えび和え ご飯 お味噌汁 スイーツ						
	E:933kcal P:40.1g F:33.6g						
合計	E:2539kcal P:90g F:95.2g						

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。