



令和2年

12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)
	考查	考查	白菜と豚肉の和風炒め 春雨サラダ 漬物 味噌汁	鶏トマトクリーム煮 フロッコリーの和え物 ポテトサラダ コンソメスープ
			E:937kcal/P:25.1g/F:33.2g	E:997kcal/P:42.1g/F:22.8g
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)
鶏唐揚げ そばサラダ フルーツ 中華スープ	牛肉ごぼう炒め ほうれん草胡麻和え もやしナムル 味噌汁	チキンバーガー サラダパスタ フルーツ ジュース (コーンスープ)	さばの竜田揚げ ゆで卵 スパゲッティサラダ スナッフエンドウ和え物 味噌汁	しめじ炊き込みご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き わかめサラダ 漬物 玉吸い
E : 952kcal/P:22.9g/F:20.2g	E : 973kcal/P:30.2g/F:32.3g	E : 989kcal/P:22.9g/F:42.7g	E : 1054kcal/P:33.3g/F:44.2g	E : 1012kcal/P:28.8g/F:34.3g
		パン献立		
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)
家庭学習日	ハヤシライス コロッケ 炙り焼きチキン フロッコリーのツナ和え フルーツ	チキン南蛮 絹さや卵とじ 漬物 味噌汁	ハンバーグ フライドポテト マカロニサラダ フルーツ ポタージュスープ	終業式
	E : 956kcal/P:28.6g/F:25.9g	E : 996kcal/P:42.1g/F:22.8g	E : 1017kcal/P:28.5g/F:25.8g	
21日 (月曜日)	22日 (火曜日)	23日 (水曜日)	24日 (火曜日)	25日 (金曜日)
特別講習	特別講習	特別講習	特別講習	特別講習
28日 (月曜日)	29日 (火曜日)	30日 (水曜日)	31日 (木曜日)	

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12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	チーズ炒り玉子 焼きベーコン ひじき煮物 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 マカロニサラダ オムレツ 生野菜サラダ ロールパン コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	にら玉炒め さんま煮物 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)	ししゃも 小松菜とあげ浸し 煮豆 生野菜サラダ・フルーツ 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 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 ロールパン コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	さわら西京焼き ほうれん草胡麻和え 厚焼玉子 生野菜サラダ・フルーツ ふりかけ ご飯・お粥 味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	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	チキンカツ パンプキンサラダ きんぴらごぼう ご飯 かき玉汁	ポークステーキ味噌照焼 わかめサラダ 肉まん ご飯 お吸物			豚肉の彩り炒め もやしナムル 茄子とえのきの和え物 ご飯 味噌汁	回鍋肉 キムチ奴 スパゲッティサラダ ご飯 中華スープ
	E:1045kcal P:36.7g F:37.1g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g			E:1015kcal P:34.7g F:31.9g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
夕	さわらの香味ソース ほうれん草蒸し鶏和え 胡瓜と竹輪のマヨ和え ご飯 味噌汁	鶏肉チリソース かに焼売 小松菜とアゲ浸し ご飯 中華スープ	海老フライ 炙り焼きチキン 鍋しぎ ポテトグラタン フルーツ コンソメスープ	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	メンチカツ ナポリタン マカロニサラダ フルーツ ご飯 味噌汁	照り焼きチキン いんげん胡麻和え コロケ ご飯 味噌汁
	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:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:1158kcal P:39.6g F:32.8g
合計	E:2921kcal P:106.8 F:83.3g	E:2710kcal P:106.8 F:85.5g	E:2725kcal P:101.4 F:85.5g	E:2650kcal P:108.7 F:65.0g	E:2796kcal P:90.3g F:105.3g	E:2876kcal P:101.1g F:89.2g

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。

2020年12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	ジャーマンポテト 玉子サラダ 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)	にら玉炒め 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)	鮭の塩焼き さつま揚げ 煮豆 生野菜サラダ フルーツ ご飯・お粥 お味噌汁 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 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・フルーツ 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 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:854kcal P:27g F:41.4g	E:796kcal P:31.4g F:24.9g	E:849kcal P:44.9g F:22.7g	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						豚しゃぶしゃぶ カニ焼売 煮豆 ご飯 味噌汁	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
夕	牛丼 かにかまサラダ 冷やっこ キムチきゅうり パンプキンサラダ フルーツ	タラマヨコーン焼き 春巻き ポテトサラダ ご飯 お吸物	とり天 肉じゃが かに風味酢の物 ご飯 味噌汁	ぶっかけうどん 牛肉甘辛煮 温泉卵 竹輪磯辺あげ スイーツ	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	家常豆腐 春雨サラダ コロケ ご飯 中華スープ	手羽先唐揚げ マカロニサラダ ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁
	E:913kcal P:40.1g F:33.6g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	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:1022kcal P:35.1g F:40g	E:1100kcal P:32.5g F:42.2g
合計	E:2719kcal P:90g F:95.2g	E:2764kcal P:101.4g F:85.9g	E:2835kcal P:111.6g F:91.3g	E:2886kcal P:118g F:93g	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12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	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 フルーツ ロールパン コンソメスープ 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 ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ウインナー 目玉焼き 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 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・フルーツ ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	さばの塩焼き 里芋の煮物 ピリ辛こんにゃく 生野菜サラダ フルーツ 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 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 野菜炒め 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: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:870kcal P:30.6g F:26.6g
昼	卵丼 ロースかつ ポテトサラダ 漬物 ご飯				豚肉の天ぷら 茶そばサラダ きんぴら大根 ご飯 味噌汁	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 コンソメスープ	鶏うどん 肉まん 生野菜 スイーツ ご飯
	E:914kcal P:31.1g F:22.9g				E:997kcal P:43.8g F:25.9g	E:1193kcal P:48.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:15g
夕	鶏肉のパン粉焼き 茄子マリネ チンゲン菜二色和え ご飯 コンソメスープ	豚肉の生姜焼き キャベツの浅漬け 竹輪と大根の煮物 ご飯 味噌汁	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	焼肉 キムチ奴 もやしナムル ご飯 中華スープ	炒飯 春巻き 焼き餃子 ザーサイ奴 クラゲの和え物 フルーツ	ポークステーキみそ照り 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	手羽元さっぱり煮 れんこん挟み揚げ パンプキンサラダ ご飯 味噌汁
	E:1069kcal P:46.2g F:40.9g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:937kcal P:40g F:37.1g	E:1054kcal P:25.3g F:55.9g	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:2767kcal P:110.5g F:92.2g	E:2941kcal P:103.4g F:98.5g	E:2851kcal P:111.1g F:105g	E:1918kcal P:67.7g F:50.9g	E:2914kcal P:113.7g F:86.2g	E:3024kcal P:115.6g F:107.1g	E:2938kcal P:105.3g F:77.3g

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12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	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 フルーツ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	かに玉 竹輪炒め ひじき煮物 生野菜サラダ・フルーツ 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 ほうれん草ソテー 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 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 ふりかけ・納豆 ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ししゃも さつま揚げ焼き 切干大根の煮物 生野菜サラダ フルーツ 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 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 ふりかけ・納豆 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:819kcal P:29.5g F:39.4g	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	鶏マヨネーズ焼き 春雨サラダ 漬物 ご飯 味噌汁	牛肉コロッケ カニ焼売 スパゲッティサラダ ご飯 コンソメスープ	鶏の幽庵焼き ブロッコリーの和え物 漬物 ご飯 味噌汁	豚肉の柳川風 ひじきと豆の煮物 フルーツ ご飯 味噌汁	唐揚げ 春雨サラダ ほうれん草胡麻和え ご飯 中華スープ	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	ラーメン 餃子 生野菜 ご飯 スイーツ
	E:974kcal P:46.5g F:24g	E:1063kcal P:44.8g F:40.9g	E:899kcal P:40.4g F:23.4g	E:1168kcal P:40.2g F:43.9g	E:1100kcal P:35.6g F:54.7g	E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:1026kcal P:32.7g F:17.8g
夕	クリスマス会	手羽先から揚げ 生野菜 餃子 ほうれん草ツナ和え ご飯 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 ご飯 お吸物	フライドチキン トマトパスタ たまごサラダ ケーキ ご飯 ポタージュスープ	メンチカツ 生野菜 マカロニサラダ 野菜マリネ ご飯 コンソメスープ・フルーツ	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	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:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:1139kcal P:43.2g F:46g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g	E:900kcal P:37.5g F:25.8g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g
合計	E:2901kcal P:104.4g F:121.6g	E:2796kcal P:99.5g F:92.5g	E:2770kcal P:102.7g F:102.8g	E:3195kcal P:117.1g F:120.7g	E:3061kcal P:104.6g F:113.9g	E:2599kcal P:97g F:94g	E:2825kcal P:103.3g F:75.9g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
朝	ミートボール ハッシュポテト ほうれん草ソテー 生野菜サラダ フルーツ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	さわらの西京焼き 小松菜あげお浸し 厚焼玉子 生野菜サラダ・フルーツ 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 ウインナー 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)	しらす炒り玉子 ブロッコリーの胡麻和え ぶり照り焼き 生野菜サラダ ご飯・お粥 お味噌汁 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		
昼	鶏チリソース 焼きビーフン 漬物 ご飯 中華スープ	八宝菜 春雨サラダ フルーツ ご飯 中華スープ	焼きそば 餃子 漬物 ご飯 味噌汁	親子丼 アジフライ スパゲッティサラダ フルーツ		
	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:828kcal P:34.6g F:25g	E:847kcal P:20.7g F:20.7g	E:997kcal P:43.8g F:25.9g		
夕	ポークカレー 白身魚フライ マカロニサラダ 生野菜サラダ ご飯	ハンバーグ ポテトサラダ ペペロンチーノ ご飯 コンソメスープ	酢豚 焼売 ごぼうサラダ ご飯 中華スープ	きつねそば 天ぷら スイーツ ご飯		
	E:1107kcal P:35.7g F:41.7g	E:1092kcal P:34.9g F:43.5g	E:972kcal P:28.1g F:41.5g	E:817kcal P:37.7g F:19.5g		
合計	E:3089kcal P:119.0 F:120.6g	E:2729kcal P:106.9 F:91.0g	E:2570kcal P:75.9g F:89.7g	E:2646kcal P:118.8g F:70.6g		

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。