



令和 3年 1月 給食献立表



4日(月曜日)	5日(火曜日)	6日(水曜日)	7日(木曜日)	8日(金曜日)
			チキン南蛮 スナッフエンドウ和え物 中華スープ フルーツ	さつまいご飯 鮭のコーンマヨ焼き コロケ 漬物 味噌汁
			E : 730kcal/P : 27.7g/F : 39.3g	E : 959kcal/P:31.6g/F:29g
11日(月曜日)	12日(火曜日)	13日(水曜日)	14日(木曜日)	15日(金曜日)
成人の日	ハンバーグ 生野菜サラダ パスタ炒め コンソメスープ フルーツ	ピビンパ 温泉卵 わかめスープ スイーツ	さわら味噌マヨ焼き 焼きビーフン 漬物 玉吸い	鳥のハニーマスタード ナポリタン フルーツ ポタージュスープ パン
	E : 1073kcal/P : 40g/F : 42.8g	E : 818kcal/P : 29.9g/F : 16.9g	E : 1073kcal/P : 40g/F : 42.8g	E : 952kcal/P:41.9g/F:38.9g
				パン献立
18日(月曜日)	19日(火曜日)	20日(水曜日)	21日(木曜日)	22日(金曜日)
鶏唐揚げ ジャーマンポテト ごぼうサラダ コンソメスープ	ムースルー 肉焼売 中華スープ スイーツ	きつねうどん かしわ天 漬物 炊き込みご飯	さば竜田揚げ 生野菜 ふかし芋 わかめスープ フルーツ	わかめご飯 白身魚フライ 漬物 鳥ごぼう煮 味噌汁
E : 862kcal/P:28.5g/F:32g	E : 856kcal/P:28.6g/F:25.9g	E : 960kcal/P:29.6g/F:29.5g	E : 981kcal/P : 31.6g/F : 32.6g	E : 974kcal/P:46.5g/F:24g
		めん献立		
25日(月曜日)	26日(火曜日)	27日(水曜日)	28日(木曜日)	29日(金曜日)
鶏の大根おろし煮 生野菜サラダ 揚げだし豆腐 漬物	八宝菜 春雨サラダ わかめスープ フルーツ	チキンカレー ミンチカツ 生野菜サラダ 福神漬け フルーツ	海老・イカチリソース 生野菜 棒棒鶏サラダ ナムル 中華スープ	雑穀米ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き ほうれん草ベーコン炒め 生野菜サラダ 味噌汁
E : 1045kcal/P:36.7g/F:37.1g	E : 1034kcal/P : 26.9g/F : 31.2g	E : 922kcal/P : 25.6g/F : 28.0g	E : 959kcal/P : 37.7g/F : 29.9g	E : 1076kcal/P : 35.2g/F : 44.9g

2021年1月 予定献立表

朝日塾寮

				1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝				豆腐ハンバーグ さつま揚げ焼き 切干大根の煮物 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 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・フルーツ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
				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				ぶり照焼き 煮しめ 紅白なます お吸い物 フルーツ	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	メンチカツ 生野菜 パンプキンサラダ ナポリタン コンソメスープ フルーツ
				E:1045kcal P:36.7g F:37.1g	E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:985kcal P:22.5g F:28.2g
夕				海鮮ミックスフライ レンコンの挟み揚げ 里芋の竹輪煮 ご飯 かき玉汁	ポークステーキみそ照り焼 かに焼売 チンゲン菜とあさり和え 生野菜サラダ ご飯 玉吸い	ハンバーグ フライドポテト パスタ炒め 生野菜 ポタージュスープ フルーツ
				E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:900kcal P:37.5g F:25.8g	E:1126kcal P:43.4g F:43.9g
合計				E:2812kcal P:117.5g F:90g	E:2599kcal P:97g F:94g	E:3053kcal P:100.6g F:104.7g

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。

2021年1月 予定献立表

朝日塾寮

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝	ハッシュドポテト ポテトサラダ 生野菜サラダ ハム ロールパン 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・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)	チキンナゲット ハッシュポテト 生野菜サラダ マカロニサラダ 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 ハム野菜炒め 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)	オムレツ 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)	さばの塩焼き 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:766kcal P:27.1g F:17g	E:912kcal P:32.2g F:33.6g	E:878kcal P:26.7g F:38.7g	E:839kcal P:38g F:24.4g	E:903kcal P:35.9g F:26.8g	E:824kcal P:23.9g F:36.5g	E:896kcal P:33.1g F:29.6g
昼	チキンパン粉焼き 大学芋 胡瓜と大根の和え物 お味噌汁	豚肉の生姜焼き さつま揚げの煮物 生野菜サラダ 玉吸い フルーツ	牛丼 春巻き 生野菜サラダ おさつサラダ 漬物			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	回鍋肉 コロッケ スパゲッティサラダ 中華スープ
	E:1038kcal P:33.3g F:34.3g	E:1035kcal P:36.2g F:39.3g	E:929kcal P:24.9g F:33.2g	E:766kcal P:27.1g F:17g		E:719kcal P:18.9g F:14.7g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
夕	焼肉 キムチ奴 もやしナムル 中華スープ スイーツ	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	ラーメン 肉まん さつま芋レモン煮 スイーツ ご飯	もやしと豚ひき肉のピリ辛味噌炒め 青梗菜の二色和え かに焼売 お吸物	マグロかつ 生野菜 焼き鳥 春雨サラダ お味噌汁	ハンバーグデミソース マカロニグラタン 野菜のマリネ コンソメスープ	すき焼き 生野菜 こんにゃくピリ辛炒め ハムマリネ お吸物
	E:1217kcal P:26.5g F:60.1g	E:1005kcal P:33.7g F:38g	E:942kcal P:28.9g F:11.3g	E:853kcal P:38.3g F:26.1g	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:3021kcal P:86.9g F:111.4g	E:2952kcal P:102.1g F:110.9g	E:2749kcal P:80.5g F:161.2g	E:2422kcal P:104g F:89.8g	E:2840kcal P:109.6g F:84.5g	E:2612kcal P:98.4g F:88.6g	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。

ハムカツ
海藻サラダ
コンソメスープ
フルーツ

2021年1月 予定献立表

朝日塾寮

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝	ジャーマンポテト 玉子サラダ 生野菜サラダ ウインナー 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 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 チキンナゲット ほうれん草ソテー 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)	鮭の塩焼き さつま揚げ 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)	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)	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 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 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: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	おろしとんかつ もやしのキムチ和え 生野菜サラダ 漬物 お味噌汁					チキンカツ 豚野菜炒め 漬物 お味噌汁	ラーメン 餃子 生野菜 スイーツ ご飯
	E:747kcal P:27.7g F:39.3g					E:804kcal P:41g F:21.9g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕	サーモン照り焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツハムマリネ フルーツ お味噌汁	鶏肉チリソース 生野菜 マカロニグラタン いんげん胡麻和え コンソメスープ	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	とりの南部焼き 肉じゃが かに風味酢の物 お吸物	ぶっかけうどん 温泉卵 牛肉甘辛炒め スイーツ	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
	E:886kcal P:44.6g F:36.6g	E:997kcal P:43.8g F:25.9g	E:889kcal P:37.8g F:23.1g	E:814kcal P:21.2g F:21.5g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:828kcal P:34.6g F:25g	E:1100kcal P:32.5g F:42.2g
合計	E:2487kcal P:99.3g F:117.3g	E:2666kcal P:100.8g F:80.6g	E:2950kcal P:108.6g F:110.5g	E:2736kcal P:106.1g F:87.0g	E:2591kcal P:103.5g F:78.4g	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。

2021年1月 予定献立表

朝日塾寮

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24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)	かに玉 カリフラワーのカレーマヨ 焼きベーコン 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)	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 いんげんおおかか和え 生野菜サラダ ふりかけ・漬物 ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	チキンナゲット 里芋の煮物 ピリ辛こんにゃく 生野菜サラダ ふりかけ・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 生野菜サラダ 目玉焼き 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: 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: 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 ツナサラダ スイーツ ご飯	焼肉 絹さや卵とじ フルーツ お味噌汁
						E: 1239kcal P: 52.6g F: 38.7g	E: 1039kcal P: 39.1g F: 15g
夕	白身魚のムニエル ロールキャベツ ペペロンチーノ コンソメスープ	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 玉吸い	ゴボウと牛肉炒め 揚げだし豆腐 もやしナムル 中華スープ	豚となすの胡麻味噌炒め ポテトサラダ 海藻サラダ 吸物	チキンライス タンドリーチキン・生野菜 焼き餃子 キムチ奴 クラゲの和え物 フルーツ	ポークステーキ味噌照焼 生野菜 平天と大根の煮物 パンプキンサラダ 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
	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: 1030kcal P: 34.9g F: 32.3g	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: 2907kcal P: 95.2g F: 96.1g	E: 3247kcal P: 117.8g F: 123.2g	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。

2021年1月 予定献立表

朝日塾寮

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31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	ウインナー	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	目玉焼き	スクランブルエッグ
	生野菜サラダ	ミニハンバーグ	ウインナー	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・フルーツ	生野菜サラダ	生野菜サラダ・フルーツ
	ハム	漬物ふりかけ	コンソメスープ	目玉焼き	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		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: 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						きつねうどん 天ぷら スイーツ	鳥照り焼き ほうれん草胡麻和え 生野菜 フルーツ ご飯
						E: 719kcal P: 18.9g F: 14.7g	E: 983kcal P: 34.3g F: 21.4g
夕	二色丼	鶏のオニオンソース	赤魚の香味ソース	豚肉と小松菜のニンニク 醤油炒め	チキンカツ	タラマヨコーン焼き	家常豆腐
	春巻き	肉じゃが	餃子	きゅうりの浅漬け	ペペロンチーノ	チンゲン菜きのこ炒め	春雨サラダ
	チンゲン菜桜えび和え	かに風味酢の物	生野菜	コロケ	きのこマリネ	ポテトサラダ	コロケ
	フルーツ	お味噌汁	中華サラダ	お味噌汁	玉吸い	ご飯	ご飯
	お味噌汁		ご飯			お吸物	中華スープ
			中華スープ				
	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: 995kcal P: 39.8g F: 28.7g	E: 1022kcal P: 35.1g F: 40g
合計	E: 2619kcal P: 92.2g F: 91.8g	E: 2713kcal P: 96.8g F: 81.6g	E: 2837kcal P: 114.0g F: 97.4g	E: 2739kcal P: 101.3g F: 89.1g	E: 2807kcal P: 100.5g F: 92.7g	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。