



令和3年 2月 給食献立表



1日(月曜日)	2日(火曜日)	3日(水曜日)	4日(木曜日)	5日(金曜日)
チキン南蛮 ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ	牛肉とにんじんのチャップチェ風 焼売 煎り豆 中華スープ	親子丼 焼き豆腐のきのこあんかけ スタッフエントウの和え物 フルーツ	海鮮ミックスフライ 小松菜の和え物 生野菜サラダ フルーツ 豚汁	炊き込みご飯 鶏肉ハーフ焼き スパゲッティサラダ 漬物 味噌汁
E : 862kcal/P:28.5g/F:32.0g	E : 956kcal/P:28.6g/F:25.9g	E : 897kcal/P:42.1g/F:22.8g	E : 1045kcal/P:36.7g/F:37.1g	E : 929kcal/P:28.6g/F:32.8g
8日(月曜日)	9日(火曜日)	10日(水曜日)	11日(木曜日)	12日(金曜日)
手羽唐揚げ 生野菜 餃子 フロッコリーツ+和え 味噌汁	きつねうどん かしわ天 漬物 混ぜご飯	カツカレー 生野菜サラダ 福神漬 フルーツ	建国記念の日	チキンライス ハンバーグ ツナポテトサラダ フルーツ コンソメスープ
E : 998kcal/P:32.9g/F:37.9g	E : 960kcal/P:29.6g/F:29.5g	E : 1003kcal/P:33g/F:29.1g		E : 1109kcal/P:35.1g/F:43.5g
	めん献立			
15日(月曜日)	16日(火曜日)	17日(水曜日)	18日(木曜日)	19日(金曜日)
鶏肉のネギ味噌焼き ジャーマンポテト 漬物 味噌汁	生姜焼き 春雨サラダ 生野菜サラダ 漬物 味噌汁	麻婆豆腐丼 餃子 煮豆 生野菜サラダ フルーツ	サーモンパン粉焼 ナポリタン ポテトサラダ わかめご飯	クリームシチュー えびかつ オムレツ フルーツ パン
E : 864kcal/P:36.3g/F:24.9g	E : 946kcal/P:36.7g/F:32.9g	E : 963kcal/P:44.8g/F:33.6g	E : 969kcal/P:35.1g/F:43.5g	E : 923kcal/P:34g/F:41.4g
				パン献立
22日(月曜日)	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)	26日(金曜日)
家庭学習日	天皇誕生日	ハヤシライス フライドチキン 生野菜サラダ スパゲッティサラダ フルーツ	タラのマヨ焼 豚野菜炒め 漬物 けんちん汁	わかめご飯 鳥照り焼き おさつサラダ フルーツ 味噌汁
		E : 1171kcal/P:48g/F:43.7g	E : 1061kcal/P:37g/F:43.8g	E : 937kcal/P:25.1g/F:33.2g

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。

2021年2月 予定献立表

朝日塾寮

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝	スクランブルエッグ ウインナー ピーマンツナソテー 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)	鶏つくね 竹輪炒め 芋の甘煮 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)	グリルチキン 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)	さばの塩焼き 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)	さわらの西京焼き ピリ辛こんにゃく ポテトサラダ 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 チキンナゲット 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 フルーツ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	厚焼玉子 さんま煮物 金平ごぼう 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:873kcal P:32.6g F:41.7g	E:735kcal P:21.8g F:13.7g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:975kcal P:44.1g F:29.3g	E:888kcal P:33.7g F:30.8g	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 たまごサラダ 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	焼肉 キムチ奴 チョレギサラダ 中華スープ	赤魚の中華あん 鶏ごぼうこんにゃく ポテトサラダ 生野菜 お味噌汁 フルーツ	チンジャオロース 肉まん 中華サラダ 中華スープ	青梗菜卵牛肉炒め ピリ辛キュウリ 茄子はさみ揚げ ご飯 中華スープ	タンメン 炙り焼きチキン マカロニサラダ スイーツ ご飯	豚しゃぶ 生野菜 ピーマン肉詰めフライ 里芋の竹輪煮 かき玉汁	麻婆春雨 ブロッコリー卵炒め 揚げだし豆腐 中華スープ
	E:1054kcal P:25.3g F:55.9g	E:912kcal P:34.6g F:35.1g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:1089kcal P:43.2g F:46g	E:910kcal P:22.1g F:30.9g	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:2920kcal P:105.3g F:106.7g	E:2654kcal P:98.5g F:103.3g	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。

2021年2月 予定献立表

朝日塾寮

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	ハム 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)	ししゃも 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 ベーコン 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)	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 ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	厚揚げの中華炒め ひじき煮物 生野菜サラダ サバ塩焼き 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 ミニチキン 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 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 サワラ西京焼き 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: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	E:762kcal P:25.2g F:18.7g
昼				サンマの蒲焼 マカロニサラダ 漬物 けんちん汁		鶏うどん 焼き餃子 生野菜 いんげん和え 杏仁豆腐 ご飯	ミートソーススパゲッティ コロケ ほうれん草三色和え コンソメスープ ご飯
				E:1035kcal P:39.1g F:43.1g		E:915kcal P:34.7g F:31.9g	E:1059kcal P:36g F:25.2g
夕	炒飯 揚げかれの甘酢あん 生野菜 おでん フルーツ白玉	白身魚のムニエル ミニヒレカツ 海藻サラダ コンソメスープ	肉豆腐 チヂミ きゅうりのキムチ和え かき玉汁	とり天 竹輪の煮物 ミートグラタン ご飯 お吸物	酢豚 焼売 中華サラダ ご飯 中華スープ	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 ご飯	唐揚げ ポテトサラダ チンゲン菜草和え物 中華スープ ご飯
	E:859kcal P:34.1g F:19.4g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:817kcal P:37.7g F:19.5g	E:983kcal P:34.2g F:19.2g	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:2986kcal P:111.2g F:108.6g	E:2477kcal P:94g F:73.7g	E:2795kcal P:98.3g F:90.5g	E:2758kcal P:110.1g F:88.2g	E:2728kcal P:92g F:107.1g	E:2598kcal P:98.6g F:88.6g	E:2522kcal P:92.9g F:71.7g

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2月 予定献立表

朝日塾寮

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	ミニハンバーグ 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 ふりかけ ご飯・お粥 味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミートボール 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)	かに玉 ハム野菜炒め ベーコン 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)	鶏つくね 厚焼玉子 ほうれん草胡麻和え 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)	海老ボール 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)	さばの塩焼き 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: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:864kcal P:36.9g F:25.7g
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	鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ フルーツ ご飯 味噌汁
						E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:996kcal P:35.3g F:38.4g
夕	チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ ゆで卵 コールスロー 福神漬け	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	山菜そば 炊き込みご飯 焼鳥 玉子焼き フルーツ	油淋鶏 焼売 春雨サラダ ご飯 中華スープ	ハンバーグ マカロニグラタン ブロッコリー和え ご飯 玉子スープ	二色丼 ヒレカツ 海藻サラダ ご飯 お吸物	回鍋肉 キムチ奴 チンゲン菜きのこ炒め 中華スープ
	E:1096kcal P:34g F:41.3g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:999kcal P:30.7g F:39.5g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:837kcal P:34.5g F:21.6g	E:957kcal P:40.5g F:37.2g
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:2857kcal P:96.6g F:89.9g	E:2665kcal P:84g F:88.7g	E:2720kcal P:97.8g F:97.2g	

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。

2021年2月 予定献立表

朝日塾寮

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝	豆腐ハンバーグ ブロッコリーバター炒め ハム 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 カリフラワーのカレーマヨ さわらの西京焼き 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)	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)	さんま煮物 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)	ししゃも 目玉焼き ピリ辛こんにゃく 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 グリルチキン 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)	ぶり照り焼き 金平ごぼう 生野菜サラダ ブロッコリー卵炒め 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	チキンカツ ペペロンチーノ フルーツ きのこ汁	ポークステーキみそ照り焼き ソーセージカレー炒め カットコーン フルーツ ロールパン				ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 竹輪磯辺あげ フルーツ	もやしと豚ひき肉のピリ辛味噌炒め 青梗菜の和え物 かに焼売 お吸物
	E:916kcal P:39.1g F:23.1g	E:912kcal P:34.6g F:35.1g				E:904kcal P:28.1g F:29.6g	E:1039kcal P:39.1g F:15g
夕	マグロかつ 生野菜 焼き鳥 マカロニグラタン フルーツ 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 フルーツ	海老フライ 炙り焼きチキン 鍋しぎ 旬菜パスタ フルーツ コンソメスープ	鶏とパプリカのオイスター炒 生野菜 平天と大根の煮物 ほうれん草和え コンソメスープ	豚肉の生姜焼き 生野菜 イカフライ マカロニサラダ お味噌汁	炒飯 タンドリーチキン・生野菜 焼き餃子 ザーサイ奴 クラゲの和え物 わかめスープ	豚丼 牛肉コロッケ スパゲッティ・サラダ 漬物 フルーツ
	E:1063kcal P:44.8g F:40.9g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:968kcal P:37.7g F:19.6g	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:1035kcal P:35.4g F:34.8g
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:2933kcal P:104.3g F:73.7g

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。