

令和3年 3月 給食献立表



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)
ポークビーンズ 大学芋 フルーツ コンソメスープ	鶏唐揚げ 春雨サラダ 漬物 中華スープ	ポークカレー ゆで卵 豆腐サラダ 福神漬 フルーツ	海老フライ スパイスチキン ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ	山菜ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 漬物 ほうれん草和え物 吸い物
E:914kcal/P:31.1g/F:22.9g	E:951kcal/P:32.1g/F:36.4g	E:996kcal/P:27.0g/F:31.9g	E:865kcal/P:34.9g/F:27.0g	E:909kcal/P:42.2g/F:22.8g
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)
チキンカツ スナッフエンドウ和え物 漬物 味噌汁	牛肉ごぼう炒め もやしナムル フルーツ 中華スープ	鶏あんかけうどん 温泉卵 漬物 混ぜご飯	雑穀米ごはん さわら西京焼き 棒棒鶏サラダ フルーツ 玉吸い	<h2>修了式</h2>
E:903kcal/P:38.5g/F:22.4g	E:906kcal/P:28.2g/F:28.4g	E:935kcal/P:38.1g/F:35.2g	E:906kcal/P:28.6g/F:33.3g	
		めん献立		



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3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	ウインナー ポテトクリーム煮 目玉焼き フルーツ 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)	鶏つくね ハム野菜炒め 切干大根煮 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	グリルチキン キャベツとしめじのマヨポン 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 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	さばの塩焼き いんげんのおかか和え きんぴらごぼう 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	さわらの西京焼き きゃべつの桜えび和え ひじき煮物 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	チキンナゲット スクランブルエッグ 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)	さんま煮物 こんにゃくピリ辛炒め 煮豆 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 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	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	豚肉の生姜焼き ソーセージカレー炒め 生野菜サラダ 中華スープ フルーツ	親子丼 肉焼売 菜果なます 中華スープ	揚げ魚のチリソースかけ 三色豆 もやしナムル 中華スープ	高菜炒飯 焼き餃子 ツナポテトサラダ お味噌汁 フルーツ	焼きそば ふかし芋 ご飯 中華スープ フルーツ	ラーメン 肉まん 生野菜サラダ ご飯 フルーツ
	E:933kcal P:31.6g F:38.3g	E:1038kcal P:38.3g F:34.8g	E:852kcal P:34.5g F:28.5g	E:952kcal P:30.2g F:31.4g	E:924kcal P:28.4g F:32.8g	E:884kcal P:30.2g F:42.6g	E:931kcal P:34.8g F:14.4g
夕	焼肉 キムチ奴 もやしナムル 中華スープ ご飯	マグロかつ ほうれん草きのこ炒め 春雨サラダ ご飯 味噌汁	ちらし寿司 コロツケ 生野菜サラダ 吸い物 スイーツ	鶏肉のパン粉焼き 旬菜パスタ ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ	豚ひき肉と豆のドライカレー ゆで卵 ツナサラダ 海藻サラダ フルーツ	ハンバーグ たらこスパゲッティ ハムサラダ ご飯 コンソメスープ	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:818kcal P:28g F:23.7g	E:852kcal P:30.2g F:31.4g	E:1262kcal P:27g F:62.4g	E:944kcal P:30.1g F:39.2g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:1027kcal P:39.5g F:53.1g	E:1069kcal P:29.9g F:44.3g
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:3102kcal P:95g F:128.5g	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。

2021年3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	海老ボール カリフラワーのカレーマヨ マカロニサラダ フルーツ 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 しらす炒り玉子 パンプキンサラダ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ベーコン ブロッコリーバター炒め オムレツ 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 チンゲン菜ベーコン炒め ごぼうサラダ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	サバ塩焼き にら玉炒め かに棒 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミニチキン ポテトカレー煮 玉子サラダ 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)	サワラ西京焼き ブロッコリーの胡麻和え 蓮根のきんぴら 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 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
						麻婆春雨 焼きとり キャベツの浅漬け ご飯 中華スープ	赤魚の香味ソース 里芋そぼろ煮 フルーツ ご飯 味噌汁
昼						E:1105kcal P:42.7g F:25.8g	E:1145kcal P:36.8g F:43.8g
夕	牛肉の葱炒め れんこん挟み揚げ ほうれん草胡麻和え ご飯 味噌汁	鮭のコーンマヨ焼き 肉じゃが もやしのキムチ和え ご飯 お吸物	油淋鶏 ひじきと豆の煮物 ごぼうサラダ ご飯 お味噌汁	味噌ラーメン 肉まん ブロッコリーツナサラダ ご飯 フルーツ	豚しゃぶしゃぶ ナポリタン 生野菜サラダ キャベツとしめじ炒め ご飯 コンソメスープ	肉豆腐 餃子 マカロニサラダ ご飯 お吸物	とんかつ 切干大根の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁
	E:965kcal P:36.8g F:38g	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:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:845kcal P:35.3g F:18.8g	E:882kcal P:38g F:28g
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。

2021年3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 チーズ炒り玉子 ジャーマンポテト 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)	鮭塩焼き ほうれん草胡麻和え 厚焼玉子 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミートボール ほうれん草ベーコン炒め ハッシュポテト フルーツ 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)	かに玉 もやしわかめの和え物 目玉焼き 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	アジ塩焼き 絹さや卵とじ さつま揚げ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ハム ピーマンツナソテー 目玉焼き フルーツ 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)	サバ照り焼き 小松菜とあげ浸し 切干大根煮 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ 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					とりの南部焼き 小松菜炒めもの フルーツ 味噌汁	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 ご飯 味噌汁	タンメン 肉まん ツナサラダ スイーツ ご飯
					E:952kcal P:41.9g F:38.9g	E:861kcal P:42.4g F:22.6g	E:857kcal P:35.3g F:23.8g
夕	皿うどん 中華サラダ ほうれん草のお浸し 中華スープ	鮭のムニエルきのこソース ナポリタン ハムサラダ コーンスープ	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	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	もやしと豚ひき肉のピリ辛味噌炒め 海藻サラダ 餃子 中華スープ	ハンバーグデミソース マカロニグラタン 野菜のマリネ ご飯 コンソメスープ	チンジャオロース 厚揚げの煮物 春雨サラダ 中華スープ
	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:1158kcal P:39.6g F:52.8g	E:987kcal P:33.8g F:30.3g	E:899kcal P:40.4g F:23.4g
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。

2021年3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 ほうれん草コーンソテー 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)	鶏つくね 竹輪と野菜のカレー炒め きんぴらごぼう 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ウインナー キャベツとしめじのマヨポン ポテトサラダ フルーツ 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 里芋とコンニャク炒め煮 ひじき煮物 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	さわらの西京焼き 厚揚げの中華炒め 煮豆 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	グリルチキン ポテトクリーム煮 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)	さんま煮物 おぐらのコーン胡麻和え パンプキンサラダ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ 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	タンドリーチキン ジャーマンポテト 茄子マリネ スープ	豚肉のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのナムル ご飯 中華スープ	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	さんまの蒲焼 カレー肉じゃが マカロニサラダ きのこ汁	さつま芋ご飯 鶏肉の幽庵焼き コロケ 生野菜サラダ フルーツ	鶏ハーブ焼き 竹輪と野菜のカレー炒め きのこマリネ ご飯 玉吸い	豚しゃぶしゃぶ 生野菜 たこ焼き ほうれん草和え お味噌汁
	E:883kcal P:24.4g F:29.4g	E:934kcal P:31.4g F:37.1g	E:904kcal P:28.1g F:29.6g	E:1035kcal P:39.1g F:43.1g	E:959kcal P:31.6g F:29g	E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕	牛丼 温泉卵 豆腐サラダ 漬物 フルーツ	海老フライ&コロケ 生野菜サラダ ペペロンチーノ ご飯 けんちん汁	回鍋肉 焼売 もやしナムル 中華スープ	ぶっかけうどん 温泉卵 牛肉甘辛炒め スイーツ	焼きそば 餃子 生野菜サラダ 玉子スープ フルーツ・ご飯	すき焼き ポテトサラダ 青梗菜の二色和え ご飯 お吸物	酢豚 ふかし芋 胡瓜と竹輪のマヨ和え ご飯 玉子スープ
	E:933kcal 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:1022kcal P:35.1g F:40g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:1100kcal P:32.5g F:42.2g
合計	E:2539kcal P:90g F:95.2g	E:2764kcal P:101.4g F:85.9g	E:2735kcal 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。

2021年3月 予定献立表

朝日塾寮

	29日(月)	30日(火)	31日(水)		
朝	チキンナゲット ブロッコリーバター炒め オムレツ 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 いんげんのおかか和え ごぼうサラダ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	海老ボール カリフラワーのカレーマヨ 玉子サラダ フルーツ 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)		
	E:784kcal P:33.2g F:28.4g	E:928kcal P:33.5g F:37.5g	E:799kcal P:32.4g F:21.2g		
昼	鶏肉チリソース 生野菜 竹輪と大根の煮物 フルーツ ご飯 お吸物	おろしとんかつ 厚揚げの煮物 生野菜サラダ フルーツ お味噌汁	チキンカレー ゆで卵 海藻サラダ 豆腐サラダ 福神漬 フルーツ		
夕	豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト 春雨サラダ ご飯 味噌汁	鮭のポテト焼き 豚野菜炒め ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁	豚焼肉 生野菜 チョレギサラダ ごぼうサラダ コンソメスープ ご飯		
	E:1012kcal P:28.8g F:34.3g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:862kcal P:28.5g F:32.0g		
合計	E:2715kcal P:107.9g F:101.3g	E:2841kcal P:103.4g F:98.5g	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。