



令和 3年 5月 給食献立表



3日(月曜日)	4日(火曜日)	5日(水曜日)	6日(木曜日)	7日(金曜日)
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	海老フライ スパイシーチキン ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ	炊き込みご飯ご飯 アジフライ 絹さや卵とじ フルーツ お味噌汁
			E:1061kcal/P:37g/F:43.8g	E:923kcal/P:34.0g/F:41.4g
10日(月曜日)	11日(火曜日)	12日(水曜日)	13日(木曜日)	14日(金曜日)
千辛ジャオロース もやしナムル カニ焼売 中華スープ	鳥唐揚げ スナッフエンドウ和え 漬物 お味噌汁	ポークカレー ゆで卵 さっぱりサラダ 福神漬け フルーツ	鮭の味噌マヨ焼き じゃがいもガーリック 漬物 けんちん汁	エビカツバーガー オムレツ フルーツ コーンスープ
E:862kcal/P:28.5g/F:32.0g	E:856kcal/P:28.6g/F:25.9g	E:897kcal/P:42.1g/F:22.8g	E:746kcal/P:27.9g/F:12.8g	E:966kcal/P:26.0g/F:28.9g
				パン献立
17日(月曜日)	18日(火曜日)	19日(水曜日)	20日(木曜日)	21日(金曜日)
千辛南蛮 ほうれん草和え 漬物 お味噌汁	ムースルーフ ごぼうサラダ フルーツ 中華スープ	きつねうどん かしわ天 漬物 炊き込みご飯	エビイカフリ 焼きビーフン フルーツ 生野菜 コンソメスープ	雑穀米ごはん サワラ西京焼き 小松菜とアゲ浸し 漬物 お味噌汁
E:963kcal/P:44.8g/F:33.6g	E:864kcal/P:36.3g/F:24.9g	E:937kcal/P:25.1g/F:33.2g	E:1035kcal/P:39.1g/F:43.1g	E:952kcal/P:41.9g/F:38.9g
		めん献立		
24日(月曜日)	25日(火曜日)	26日(水曜日)	27日(木曜日)	28日(金曜日)
ハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ	鳥肉バジル焼き マカロニサラダ グリュッセサラダ コンソメスープ	体育祭 通学生…各自弁当持参 寮生…食堂弁当	家庭学習日	山菜ご飯 鶏肉の味噌焼き 揚げ出し豆腐 漬物 吸物
E:1054kcal/P:33.3g/F:44.2g	E:923kcal/P:34.0g/F:41.4g			E:966kcal/P:26.0g/F:28.9g
31日(月曜日)				
豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ 漬物 お味噌汁				
E:946kcal/P:36.7g/F:32.9g				

2021年5月 予定献立表

朝日塾寮

					1日(土)	2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)	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)
					E:877kcal P:28g F:44.1g	E:859kcal P:104.5g F:74.6g
昼					タンドリーチキン 焼きビーフン フルーツ 生野菜サラダ お味噌汁	二色丼 春巻き チンゲン菜桜えび和え フルーツ白玉 お味噌汁
					E:1239kcal P:52.6g F:38.7g	E:1039kcal P:39.1g F:15g
夕					チンジャオロース コロッケ 春雨サラダ 中華スープ	ハンバーグ フライドポテト パスタ フルーツ 生野菜サラダ ポタージュースープ
					E:1131kcal P:37.2g F:40.4g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計					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5月 予定献立表

朝日塾寮

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝	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)	さんま煮物 こんにやくピリ辛炒め 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)	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)	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)	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)	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)	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)
	E:845kcal P:26.8g F:41.4g	E:789kcal P:31.3g F:24.4g	E:833kcal P:30g F:38.5g	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	豚肉の柳川風 小松菜とアゲ浸し きゅうりの浅漬け お味噌汁	ミンチカツ 棒棒鶏サラダ ほうれん草和え 生野菜サラダ お味噌汁	ミートスパゲッティ ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ			油淋鶏 スパゲッティサラダ フルーツ 生野菜サラダ 中華スープ	タンメン 餃子 生野菜サラダ スイーツ ご飯
	E:752kcal P:22.9g F:20.2g	E:857kcal P:35.3g F:23.8g	E:973kcal P:30.2g F:32.3g			E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕	チキン南蛮 ブロッコリー和え スパゲッティサラダ 生野菜サラダ お吸物	赤魚の香味ソース ピザ 中華サラダ 生野菜サラダ 中華スープ	手羽元唐揚げ いんげん胡麻和え 絹さや卵とじ 生野菜サラダ お味噌汁	豚香草焼き パスタ ごぼうサラダ 生野菜サラダ 玉吸い	牛肉とにんじんのチャプチェ風 チョレギサラダ きのこマリネ コンソメスープ	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 お味噌汁	鳥チリソース ふかし芋 胡瓜と竹輪のマヨ和え 生野菜サラダ 中華スープ
	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:980kcal P:39.7g F:28.8g	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:1022kcal P:35.1g F:40g	E:1099kcal P:32.4g F:42.2g
合計	E:2601kcal P:89.4g F:95.4g	E:2742kcal P:101.2g F:85.5g	E:2687kcal P:109.1g F:88.2g	E:2713kcal P:99.1g F:88.4g	E:2785kcal P:102.4g F:95.8g	E:2949kcal P:93.2g F:118.3g	E:2946kcal P:103.6g 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5月 予定献立表

朝日塾寮

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	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)	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)	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)	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)	ウインナー もやしわかめの和え物 かに玉 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)	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)
	E:784kcal P:33.2g F:28.4g	E:921kcal P:33.4g F:37g	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						ぶっかけうどん 温泉卵 牛肉甘辛炒め フルーツ	手羽先唐揚げ チンゲン菜和え 漬物 生野菜サラダ 中華スープ
						E:1193kcal P:48.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:15g
夕	チキンカツ パスタ 絹さや卵とじ 生野菜サラダ お味噌汁	タラポテトチーズ焼き ほうれん草チキン和え 卵サラダ 生野菜サラダ コンソメスープ	醤油ラーメン 餃子 キャベツしめじ炒め 生野菜サラダ フルーツ	鶏肉のさっぱり煮 パスタ スナップエンドウ和え 生野菜サラダ お味噌汁	ハンバーグ ピザ ソーセージカレー炒め 生野菜サラダ コンソメスープ	八宝菜 焼売 キムチ奴 中華スープ	豚肉の生姜焼き イカフライ 鍋しぎ 生野菜サラダ お味噌汁
	E:1063kcal P:44.8g F:40.9g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:957kcal P:40.5g F:37.2g	E:866kcal P:40.6g F:27.8g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計	E:2709kcal P:106.5g F:101.3g	E:2834kcal P:103.3g F:98g	E:2771kcal P:111.6g F:105.1g	E:2812kcal P:117.5g F:90g	E:2844kcal P:94.8g F:93g	E:3024kcal P:115.6g F:107.1g	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5月 予定献立表

朝日塾寮

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝	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)	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)	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)	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 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)	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)	ミニチキン 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)
	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: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						タンドリーチキン キャベツ炒め フルーツ 生野菜サラダ お味噌汁	メンチカツ ナポリタン フルーツ 生野菜サラダ コンソメスープ
						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	鮭レモンペッパー焼き ピザ ハムマリネ 生野菜サラダ コンソメスープ	豚キムチ炒め 中華サラダ チンゲン菜二色和え 生野菜サラダ 中華スープ	牛丼 さっぱりサラダ 温泉卵 漬物 フルーツ	月見そば 焼鳥 フルーツ 生野菜サラダ 炊き込みご飯	回鍋肉 きゅうりキムチ和え ごぼうサラダ 中華スープ	赤魚の中華あん スパイシーチキン ポテトサラダ 生野菜サラダ お味噌汁
	E:1054kcal P:25.3g F:55.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:1086kcal P:42.9g F:46g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	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:2479kcal P:82.6g F:64.4g	E:2921kcal P:98.7g F:116.8g	E:3145kcal P:124.6g F:120.5g	E:2997kcal P:108.9g F:106.7g	E:2654kcal P:98.5g F:101.2g	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5月 予定献立表

朝日塾寮

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝	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)	さんま煮物 おく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)	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)	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)	ベーコン 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)	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)	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)
	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				鮭パン粉焼 スパゲッティサラダ フルーツ 生野菜サラダ ポタージュースープ		豚肉の彩り炒め ポテトサラダ 茄子とえのきの和え物 ご飯 味噌汁	タンメン 炙り焼きチキン ツナサラダ スイーツ ご飯
						E:915kcal P:34.7g F:31.9g	E:1073kcal P:38.9g F:41.8g
夕	鶏唐揚げ かに風味酢の物 中華サラダ 生野菜サラダ 中華スープ	タラのムニエル ピザ 海藻サラダ 生野菜サラダ 卵スープ	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 フルーツ 漬物 炊き込みご飯	照り焼きチキン パスタ ほうれん草和え 生野菜サラダ お味噌汁	肉豆腐 お好み焼き きゅうりのキムチ和え かき玉汁	手羽元唐揚げ パスタ じゃが芋のチーズ焼き 生野菜サラダ お吸物	酢豚 焼売 ごぼうサラダ 中華スープ
	E:983kcal P:34.2g F:19.2g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:923kcal P:29.2g F:23.2g	E:817kcal P:37.7g F:19.5g	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:2654kcal P:100.1g F:102.3g	E:2795kcal P:98.3g F:90.5g	E:2758kcal P:110.1g F:88.2g	E:2717kcal P:92.6g F:100.8g	E:2598kcal P:98.6g F:88.6g	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。

2021年5月 予定献立表

朝日塾寮

31日(月)			
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)		
	E: 982kcal P: 36g F: 47.3g		
昼			
夕	炒飯 揚げかれのいのかん 生野菜 水餃子 フルーツ白玉		
	E: 887kcal P: 36.1g F: 20.9g		
合計	E: 2773kcal P: 97.3g F: 97.8g		

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。