



令和 3年 6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)
	千キン南蛮 おさつサラダ 漬物 お味噌汁	ハヤシライス ゆで卵 海藻サラダ ハッシュドポテト フルーツ	たらポテト焼き サラダパスタ フルーツ 肉団子スープ	赤魚あんかけ 炊き込みご飯 スナッフえんどう茹で 漬物 お味噌汁
	E:904kcal/P:28.1g/F:29.6g	E:953kcal/P:33g/F:29.1g	E:852kcal/P:34.5g/F:28.5g	E:924kcal/P:28.4g/F:32.8g
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)
青梗菜の卵牛肉炒め いんげん胡麻和え 漬物 お味噌汁	鳥唐揚げ おくらのコーン胡麻和え 漬物 中華スープ	麻婆丼 千ゲン菜二色和え 餃子 フルーツ	タラソテーチリソース コーンスープ 青梗菜の玉子炒め フルーツ	パン サーモンキ/コーンス シチュー 卵サラダ フルーツ
E:906kcal/P:28.6g/F:33.3g	E:996kcal/P:27.0g/F:31.9g	E:935kcal/P:38.1g/F:35.2g	E:906kcal/P:28.2g/F:28.4g	E:892kcal/P:30.7g/F:36.3g
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)
ポークビーンズ カニ焼売 フルーツ コンソメスープ	鳥千り 春雨サラダ フルーツ 中華スープ	うどん 天ぷら とろろ昆布・ゆで卵 漬物 しめじ炊き込みご飯	鯖竜田 小松菜和え フルーツ けんちん汁	雑穀米ごはん 鳥肉照り焼き 揚げ出し豆腐 漬物 お味噌汁
E:952kcal/P:30.2g/F:31.4g	E:966kcal/P:45.1g/F:27.1g	E:895kcal/P:34.9g/F:27.0g	E:1019kcal/P:32.1g/F:36.4g	E:929kcal/P:31.9g/F:37.2g
21日(月曜日)	22日(火曜日)	23日(水曜日)	24日(木曜日)	25日(金曜日)
豚肉のスタミナ炒め いんげんのおかか和え 漬物 お味噌汁	鳥レモンペッパー焼き ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ	千キンカレー ゆで卵 夏野菜のグリル 福神漬け フルーツ	サワラ西京焼き 豚汁 小松菜とあげ浸し 漬物	わかめご飯 鶏とパプリカ炒め 漬物 サラダパスタ お味噌汁
E:1121kcal/P:26.3g/F:39.3g	E:952kcal/P:41.9g/F:38.9g	E:1040kcal/P:33.5g/F:34.3g	E:882kcal/P:27.5g/F:20.2g	E:942kcal/P:31.5g/F:30.3g
28日(月曜日)	29日(火曜日)	30日(水曜日)		
期末考査	期末考査	期末考査		

2021年6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	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)	ハム ピーマンツナソテー オムレツ 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 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)	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)	グリルチキン キャベツとしめじのマヨポン炒め 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 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)
	E:982kcal P:36g F:47.3g	E:812kcal P:41.1g F:21.4g	E:796kcal P:24.8g F:31.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:782kcal P:29.2g F:22.6g	E:960kcal P:31.9g F:45.0g
昼					きつねうどん 天ぷら 3色豆 混ぜご飯	もやしと豚肉のピリ辛味噌 ごぼうサラダ 漬物 お味噌汁
					E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:959kcal P:36.0g F:25.2g
夕	豚肉バジル焼き パスタ ほうれん草和え コンソメスープ	鳥肉のフォー 生春巻き もやしナムル ご飯	サワラ幽庵焼き ピザ ブロッコリーの和え物 お味噌汁	牛丼 芋の甘煮 ハムカツ 温泉卵	豚焼肉 キムチ奴 チョレギサラダ お味噌汁	タンドリーチキン キャベツの胡麻和え たこ焼き コンソメスープ
	E:887kcal P:36.1g F:20.9g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:917kcal P:34.5g F:21.6g
合計	E:2773kcal P:100.2g F:77.8g	E:2745kcal P:108.2g F:81.4g	E:2692kcal P:91.1g F:89.1g	E:2703kcal P:97.9g F:81.4g	E:2605kcal P:83.6g F:83.6g	E:2836kcal P:102.4g F:91.8g

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。

2021年6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	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)	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)	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)	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)	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)	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)
	E:839kcal P:28.3g F:35.8g	E:857kcal P:32.4g F:26.6g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:732kcal P:30.2g F:15.1g	E:833kcal P:29.9g F:40.2g	E:791kcal P:28.9g F:20.2g
昼						チキンパン粉焼き サラダパスタ 漬物 コンソメスープ	そば とろろおくら卵 炊き込み 漬物 肉まん
						E:965kcal P:38.7g F:35.8g	E:945kcal P:36.8g F:29.8g
夕	鮭レモンベッパー焼き パスタ ブロッコリーとベーコンのコンソメスープ	ビーフカレー タラフライ もやしナムル フルーツ	鳥梅マヨ焼き わかめサラダ 大学芋 お味噌汁	豚香草焼き グラタン スナッフエンドウ和え コンソメスープ	ラーメン醤油 煮卵 棒棒鶏 フルーツ	酢豚 ブロッコリーの胡麻和え チンゲン菜とツナの卵炒め 中華スープ	ハンバーグ ピザ パンプキンサラダ コンソメスープ
	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:1074kcal P:40.1g F:39g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:1085kcal P:37.9g F:42.5g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g
合計	E:2603kcal P:84.9g F:92.8g	E:2927kcal P:99.5g F:97.5g	E:2662kcal P:99.2g F:95.8g	E:2708kcal P:86.7g F:89.3g	E:2693kcal P:90.8g F:85.7g	E:2883kcal P:106.5g F:118.5g	E:2797kcal P:98.3g F:85.5g

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6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	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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)
	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:902kcal P:32.6g F:49.6g	E:842kcal P:32.8g F:27g
昼						チキンカツ パスタ フルーツ コンソメスープ	チンジャオロース 厚揚げの中華炒め 漬物 中華スープ
						E:1085kcal P:42.7g F:39.8g	E:945kcal P:36.8g F:33.8g
夕	鶏のハニーマスタード さつま芋レモン煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ	サーモンパン粉焼 ピザ キャベツ包み焼 コンソメスープ	鶏肉の葱味噌焼き チンゲン菜きのこ炒め 卵サラダ お味噌汁	豚しゃぶ パスタ ニラもやし玉子炒め お味噌汁	トムヤムクンヌードル 春巻き フルーツ ご飯	焼肉 ポテトカレー煮 海藻サラダ お味噌汁	油淋鶏 ちぢみ 絹さや卵とじ 中華スープ
	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:877kcal P:29.1g F:29.9g	E:915kcal P:34.1g F:22.3g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:1048kcal P:34.9g F:30.1g
合計	E:2930kcal P:104.8g F:113.6g	E:2909kcal P:113.6g F:105.5g	E:2659kcal P:98.7g F:87.5g	E:2901kcal P:97.2g F:81.2g	E:2620kcal P:95.5g F:89.2g	E:2983kcal P:114.3g F:117.6g	E:2835kcal P:104.5g F:90.9g

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。

2021年6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	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)	ミニチキン 厚揚げの中華炒め 煮豆 漬物 生野菜サラダ コンソメスープ 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)	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)	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)	ウインナー キャベツとしめじのマヨポン炒め 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)	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
	E:839kcal P:26.4g F:35.6g	E:869kcal P:29.4g F:30.3g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g	E:835kcal P:38g F:23.9g	E:891kcal P:35.5g F:26.2g	E:809kcal P:23.8g F:36.8g	E:850kcal P:30.5g F:26.8g
昼						ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 フルーツ	生姜焼き 金平ごぼう 漬物 お味噌汁
						E:856kcal P:28.1g F:22.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
夕	赤魚の香味ソース パスタ 胡瓜と竹輪のマヨ和え コンソメスープ	冷やし中華 肉まん フルーツ 炊き込みご飯	牛肉の葱炒め えのきわかめ キャベツと卵のごまだれサラダ 中華スープ	かつ丼 ブロッコリー和え サラダパスタ 漬物	手羽元唐揚げ グラタン 豆腐サラダ 中華スープ	八宝菜 カレー肉じゃが 茄子とえのきの和え物 中華スープ	スパイスチキン 小松菜とアゲ浸し コロッケ コンソメスープ
	E:875kcal P:39.8g F:25.7g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g	E:1019kcal P:37.7g F:22.6g	E:1088kcal P:36.9g F:39.8g	E:1036kcal P:37.0g F:38.8g	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:1211kcal P:36.1g F:32.3g
合計	E:2835kcal P:92.5g F:100.6g	E:2731kcal P:114.1g F:97.4g	E:2897kcal P:95.5g F:94.2g	E:2805kcal P:102.4g F:83.9g	E:2869kcal P:104.0g F:95.3g	E:2651kcal P:85.4g F:89.7g	E:2898kcal P:99.2g F:95.3g

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6月 予定献立表

朝日塾寮

	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
朝	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)	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)		
	E:866kcal P:30.7g F:33.7g	E:846kcal P:31.4g F:24.9g	E:833kcal P:29.9g F:30.2g		
昼	鳥パン粉焼き パスタ フルーツ お味噌汁	豚肉の柳川風 ナス揚げびたし 漬物 お味噌汁	ビビンバ丼 カニ焼売 漬物 中華スープ		
	E:935kcal P:38.1g F:35.2g	E:906kcal P:28.2g F:28.4g	E:959kcal P:31.6g F:29g		
夕	メンチカツ ピザ パンプキンサラダ コンソメスープ	タラポテト焼き パスタ ほうれん草ソテー コンソメスープ	豆乳坦々麺 おさつサラダ 餃子 フルーツ		
	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g		
合計	E:2834kcal P:103.9g F:107.5g	E:2699kcal P:98.4g F:78.2g	E:2788kcal P:87.5g F:87.4g		

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。