

# 令和3年 7月 給食献立表



<b>期末考査</b>	<b>1日(木曜日)</b>	<b>2日(金曜日)</b>
		よだれ鳥(四川料理) 春雨サラダ 漬物 雑穀米ご飯 中華スープ
	E:942kcal/P:31.5g/F:30.3g	

<b>5日(月曜日)</b>	<b>6日(火曜日)</b>	<b>7日(水曜日)</b>	<b>8日(木曜日)</b>	<b>9日(金曜日)</b>
豚しょうが焼き 生野菜 マカロニサラダ 漬物 お味噌汁	親子丼 さっぱりサラダ ジャーマンポテト デザート	スパイシーチキン フロッコリー卵炒め 漬物 お味噌汁	鮭しモンペッパー焼き スナッフエンドウ和え物 デザート 肉団子スープ	鳥ネギみそ焼き 小松菜とツナの卵炒め 漬物 わかめご飯 吸い物
E : 985kcal/P:38.1g/F:35.2g	E : 956kcal/P:28.6g/F:33.3g	E : 996kcal/P:27.0g/F:31.9g	E : 906kcal/P:28.2g/F:28.4g	E : 892kcal/P:30.7g/F:36.3g
<b>12日(月曜日)</b>	<b>13日(火曜日)</b>	<b>14日(水曜日)</b>	<b>15日(木曜日)</b>	<b>16日(金曜日)</b>
豚焼肉 海藻サラダ 漬物 中華スープ	鳥マヨ焼き いんげんの胡麻和え デザート コンソメスープ	タラのポテト焼き パスタ デザート ポタージュスープ	きつねうどん ゆで卵 天ぷら 漬物 ご飯	照り焼きチキン パスタ 漬物 コンソメスープ 五目御飯
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 : 929kcal/P:31.9g/F:37.2g	E:959kcal/P:31.6g/F:29g
<b>19日(月曜日)</b>	<b>20日(火曜日)</b>	<b>21日(水曜日)</b>	<b>22日(木曜日)</b>	<b>23日(金曜日)</b>
豚肉のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐 デザート お味噌汁	カツカレー 生野菜 福神漬け デザート	鳥胡麻味噌焼き 水菜ベーコン炒め 漬物 吸い物	<b>麺献立</b>	<b>海の日</b>
E : 1221kcal/P:26.3g/F:39.3g	E : 1040kcal/P:33.5g/F:34.3g	E : 912kcal/P:41.9g/F:38.9g	<b>海の日</b>	<b>スポーツの日</b>
<b>26日(月曜日)</b>	<b>27日(火曜日)</b>	<b>28日(水曜日)</b>	<b>29日(木曜日)</b>	<b>30日(金曜日)</b>
豚肉とキャベツの炒め物 パスタ 漬物 お味噌汁	チキン南蛮 厚揚げの中華炒め 漬物 吸い物	<b>終業式</b>	<b>夏休み</b>	<b>夏休み</b>
E : 935kcal/P:38.1g/F:35.2g	E : 946kcal/P:28.2g/F:28.4g			

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を基準に計算しています。

# 2021年7月 予定献立表

朝日塾寮

		1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝		ベーコン 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)	サバ塩焼き こんにゃくピリ辛炒め 卵の花 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 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)	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)
		E:982kcal P:36g F:47.3g	E:796kcal P:24.8g F:31.5g	E:832kcal P:41.1g F:21.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼		海老フライ&コロッケ パスタ デザート けんちん汁		手羽先唐揚げ 小松菜とアゲ浸し 漬物 お味噌汁	タンメン 餃子 いんげんのおかか和え デザート
		E:1027kcal P:36.1g F:30.9g		E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:959kcal P:36.0g F:25.2g
夕		家常豆腐 春雨サラダ ほうれん草ベーコン炒め 中華スープ	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 デザート	回鍋肉 チリビーフン 海藻サラダ 中華スープ	唐揚げ パスタ フランクフルト 卵スープ
		E:974kcal 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:2983kcal P:103.9g F:107.3g	E:2677kcal P:92.8g F:87.7g	E:2655kcal P:95.5g F:82.4g	E:2733kcal P:103.6g F:68.2g

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7月 予定献立表

## 朝日塾寮

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝	グリルチキン キャベツとしめじのマヨポン 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 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)	チキンナゲット スクランブルエッグ 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)	ベーコン 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)	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)	海老ボール カリフラワーのカレーマヨ 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)	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)
	E:782kcal P:29.2g F:22.6g	E:960kcal P:31.9g F:45.0g	E:839kcal P:28.3g F:35.8g	E:833kcal P:29.9g F:40.2g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:732kcal P:30.2g F:15.1g
昼						山菜そば 焼鳥 さつま芋レモン煮 デザート ご飯	鳥パン粉焼 パスタ 漬物 コンソメスープ
						E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕	ハンバーグ おさつサラダ ピザ コンソメスープ	ゴボウと牛肉炒め もやしわかめの和え物 パスタ コンソメスープ	豚しゃぶしゃぶ パンプキンサラダ グラタン コンソメスープ	鳥バジル焼き パスタ ほうれん草チキン和え お味噌汁	サワラ幽庵焼き チンゲン菜ベーコン炒め 絹さや卵とじ お味噌汁	豚となすの胡麻味噌炒め かに風味酢の物 ブロッコリーの和え物 中華スープ	青梗菜の卵牛肉炒め 春雨サラダ ほうれん草ツナ和え お味噌汁
	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:981kcal P:36.1g F:32.3g
合計	E:2642kcal P:107.1g F:83.5g	E:2826kcal P:93.3g F:106.5g	E:2854kcal P:93.0g F:105.4g	E:2827kcal P:95g F:108.4g	E:2768kcal P:99.2g F:103.6g	E:2686kcal P:90.4g F:87.2g	E:2699kcal P:91.2g F:77.3g

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7月 予定献立表

## 朝日塾寮

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝	ベーコン ブロッコリーバター炒め 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)	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)	ミニチキン ポテトカレー煮 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)	ベーコン 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)	ミニハンバーグ チーズ炒り玉子 ハッシュポテト 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)	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)
	E:833kcal P:29.9g F:40.2g	E:791kcal P:28.9g F:20.2g	E:973kcal P:38.4g F:46.4g	E:1066kcal P:39.4g F:48.5g	E:813kcal P:29.9g F:40.2g	E:849kcal P:29.7g F:38.2g	E:792kcal P:35g F:19.4g
昼						チキンカツ パスタ デザート お味噌汁	豚キムチ ブロッコリーツナ和え 漬物 お味噌汁
						E:915kcal P:34.7g F:31.9g	E:1073kcal P:38.9g F:41.8g
夕	油淋鶏 きゅうりキムチ和え そうめん デザート	さわら西京焼き 小松菜煮浸し パスタ お味噌汁	鳥レモンペッパー焼き ほうれん草胡麻和え ニラもやし玉子炒め コンソメスープ	焼肉 チョレギサラダ キムチ奴 中華スープ	豚肉の柳川風 きゃべつの桜えび和え キノコマリネ お味噌汁	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 煮卵 餃子 デザート	鳥チリソース チンゲン菜和え 海藻サラダ 卵スープ
	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:2643kcal P:89.3g F:95.3g	E:2831kcal P:113g F:86.3g	E:2781kcal P:108.6g F:106.8g	E:2957kcal P:98.3g F:118.1g	E:2824kcal P:91.3g F:104.8g	E:2849kcal P:102.3g F:112.6g	E:2926kcal P:106.5g F:96.7g

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7月 予定献立表

## 朝日塾寮

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	ミートボール ほうれん草ベーコン炒め 目玉焼き 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)	ハム ピーマンツナソテー 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)	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)	豆腐ハンバーグ ほうれん草コーンソテー 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 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)
	E:902kcal P:32.6g F:49.6g	E:842kcal P:32.8g F:27g	E:839kcal P:26.4g F:35.6g	E:869kcal P:29.4g F:30.3g	E:835kcal P:38g F:23.9g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g	E:891kcal P:35.5g F:26.2g
昼				サバ竜田 ブロッコリーの胡麻和え 漬物 炊き込みご飯 吸い物	タンドリーチキン パスタ デザート 豚汁	酢豚 ニラもやし玉子炒め 漬物 中華スープ	担々麺 肉まん 青梗菜和え デザート
				E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:1054kcal P:25.3g F:55.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g
夕	牛肉と人参のチャプチェ風 コロッケ インゲンオカカ和え 吸い物	ガパオライス 春巻き 温泉卵 チンゲン菜きのこ炒め デザート	手羽元サツパリ煮 パスタ オクラコーン和え お味噌汁	豚香草焼き ほうれん草つな卵炒め ちぢみ お味噌汁	サワラマヨ焼 ピザ パンプキンサラダ コンソメスープ	牛丼 温泉卵 炙り焼きチキン 漬物 デザート	鳥幽庵焼き スナップエンドウのおかかマヨ和え 大学芋 お味噌汁
	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:3128kcal P:95.1g F:124.7g	E:2759kcal P:95.4g F:91.2g	E:2666kcal P:102.4g F:96.8g	E:3003kcal P:99.9g F:97.8g	E:2721kcal P:92.3g F:90.8g	E:2888kcal P:88.6g F:121.4g	E:2937kcal P:103.3g F:94.2g

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7月 予定献立表

## 朝日塾寮

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
朝	ウインナー キャベツとしめじのマヨポン 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)	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	グリルチキン ポテトクリーム煮 目玉焼き 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)	ウインナー きゃべつの桜えび和え 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)	ハム スクランブルエッグ 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)	
	E:809kcal P:23.8g F:36.8g	E:850kcal P:30.5g F:26.8g	E:866kcal P:30.7g F:33.7g	E:846kcal P:31.4g F:24.9g	E:862kcal P:36g F:47.3g	E:812kcal P:41.1g F:21.4g	
昼			3色丼 ポテトサラダ フルーツ 水餃子	サーモンパン粉焼 パスタ フルーツ コンソメスープ	鳥南部焼き 芋の甘煮 漬物 お味噌汁	そば とろろおくら卵 炊き込み 漬物	
			E:896kcal P:40.6g F:27.8g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	
夕	鳥おろし煮 いんげんのおかか和え ポテトカレー煮 吸い物	タラポテトチーズ焼き ピザ きのこマリネ コンソメスープ	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 フルーツ	豚肉と小松菜のニンニク醤油炒め わかめサラダ グラタン お味噌汁	牛肉の葱炒め 春雨サラダ ホウレン草和え 吸い物	豚キムチ チンゲン菜炒め 焼きビーフン 中華スープ	
	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	
合計	E:2777kcal P:97g F:110.6g	E:2743kcal P:97.5g F:80.1g	E:2758kcal P:97.3g F:89.7g	E:2837kcal P:94g F:93g	E:2891kcal P:104.7g F:109.9g	E:2851kcal P:99.6g F:95.7g	

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。