



令和3年 8月 給食献立表



23日(月曜日)	24日(火曜日)	25日(水曜日)	26日(木曜日)	27日(金曜日)
鳥唐揚げ 千ゲン菜二色和え デザート お味噌汁	豚肉の柳川風 スパゲッティサラダ 漬物 お吸物	ポークカレー さっぱりサラダ デザート 福神漬け	サバ竜田 小松菜とあげ浸し 漬物 肉団子スープ	うどん 大根おろし 天ぷら デザート ごはん
E:1054kcal/P:33.3g/F:44.2g	E:923kcal/P:34.0g/F:41.4g	E:1097kcal/P:32.1g/F:32.8g	E:1093kcal/P:34.8g/F:33.6g	E:919kcal/P:31.2g/F:37.2g
				麺献立
30日(月曜日)	31日(火曜日)			
千ジャオロース 焼きビーフン デザート 中華スープ	油淋鶏 千ゲン菜桜えび和え デザート 中華スープ			
E:1054kcal/P:33.3g/F:44.2g	E:1045kcal/P:36.7g/F:37.1g			

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を基準に計算しています。

2021年8月 予定献立表

朝日塾寮

							1日(日)
朝							ベーコン いんげんのおかか和え しらす炒り玉子 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:859kcal P:104.5g F:74.6g
昼							八宝菜 もやしナムル デザート 中華スープ
							E:929kcal P:35.6g F:35.7g
夕							手羽唐揚げ いんげんの胡麻和え たこ焼き お味噌汁
							E:1131kcal P:37.2g F:40.4g
合計							E:2919kcal P:177.3g F:150.7g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	ハム 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)	サバ塩焼き おくらのコーン胡麻和え にら玉炒め 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 スパゲッティサラダ 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)	ししゃも かに棒 ホウレン草卵とじ 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 きゃべつの桜えび和え 玉子サラダ 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 ジャーマンポテト 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)	サワラ西京焼き きんぴらごぼう 絹さや卵とじ 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	ムースルー チンゲン菜和え 漬物 中華スープ	鳥天 ブロッコリーサラダ デザート お吸物	焼きそば 温泉卵 漬物 炊き込みご飯 中華スープ	海老フライ&コロッケ ペペロンチーノ デザート コンソメスープ	鳥ハニーマスタード おさつサラダ デザート コンソメスープ	天ぷらうどん 漬物 デザート ご飯	フライドチキン ケチャップパスタ 卵サラダ コンソメスープ
	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1072kcal P:28.1g F:41.5g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:1189kcal P:43.2g F:46g	E:983kcal P:36.9g F:35.3g	E:990kcal P:37.5g F:25.8g	E:1057kcal P:35.9g F:25.5g
夕	チキンパン粉焼 パンプキンサラダ クリームパスタ コンソメスープ	鮭ちゃんちゃん焼き ほうれん草ソテー トマトピザ コンソメスープ	バジル焼きチキン キャベツしめじ炒め ふかし芋 コンソメスープ	よだれ鳥 ポテトサラダ 和風パスタ 中華スープ	酢豚 オクラコーン和え キムチ奴 中華スープ	スパイスチキン 里芋の煮物 かに焼売 お味噌汁	回鍋肉 きゅうりキムチ和え ポテトカレー煮 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:1056kcal P:42.4g F:36.5g	E:1022kcal P:35.1g F:40g	E:990kcal P:32.4g F:42.2g
合計	E:2847kcal P:99.4g F:113.1g	E:2841kcal P:99.1g F:94.7g	E:2882kcal P:106.6g F:104.4g	E:2852kcal P:109.3g F:90.2g	E:2856kcal P:109.3g F:90.2g	E:2993kcal P:105.9g F:118.2g	E:2911kcal P:105.2g F:93.4g

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。

2021年8月 予定献立表

朝日塾寮

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	海老ボール ハッシュポテト 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)	鮭塩焼き こんにゃくピリ辛炒め 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 ポテトクリーム煮 スクランブルエッグ 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 ごぼうサラダ しらす炒り玉子 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)	アジ塩焼き さつま揚げ 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)	ミニチキン ブロッコリーバター炒め チーズ炒り玉子 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 チンゲン菜ベーコン炒め 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:884kcal P:33.2g F:28.4g	E:921kcal P:33.4g F:37g	E:917kcal P:29g F:35.1g	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:34.5g F:24.6g
昼	和風ハンバーグ グロッセサラダ フライドポテト コンソメスープ	タンドリーチキン きゅうりと竹輪のマヨ和え デザート コンソメスープ	牛丼 チョレギサラダ 温泉卵 漬物 デザート	赤魚の中華あん 茄子とえのきの和え物 漬物 中華スープ	鳥おろし煮 チンゲン菜きのこ炒め デザート お味噌汁	豚キムチ 揚げ出し豆腐 漬物 中華スープ	タンメン 餃子 ツナサラダ デザート ご飯
	E:917kcal P:26.5g F:40.1g	E:898kcal P:40.9g F:29.8g	E:1042kcal P:28.9g F:31.3g	E:905kcal P:33.7g F:38g	E:949kcal P:40.4g F:23.4g	E:984kcal P:33.5g F:30.2g	E:1058kcal P:29.6g F:22.8g
夕	さっぱり煮 小松菜和え お好み焼き お味噌汁	海鮮ミックスフライ キャベツの胡麻和え トマトソースパスタ お吸物	家常豆腐 ブロッコリーツナ和え ハムマリネ 中華スープ	手羽元唐揚げ ブロッコリーの和え物 ほうれん草ベーコン炒め コンソメスープ	メンチカツ 棒棒鶏サラダ マヨパスタ 肉団子スープ	ゴボウと牛肉炒め 芋の甘煮 もやしナムル お吸物	鳥味噌焼き ちぢみ スナップエンドウ和え お吸物
	E:963kcal P:44.8g F:30.9g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:957kcal P:40.5g F:37.2g	E:966kcal P:40.6g F:27.8g	E:1129kcal P:35.6g F:35.7g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:929kcal P:35.6g F:35.7g
合計	E:2764kcal P:104.5g F:99.4g	E:2876kcal P:115.6g F:101.9g	E:2916kcal P:98.4g F:103.6g	E:2772kcal P:114.5g F:90.9g	E:2942kcal P:108.4g F:81.7g	E:2815kcal P:100.2g F:102.0g	E:2846kcal P:99.7g F:83.1g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	ミートボール マカロニサラダ 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)	ミニチキン ハム野菜炒め しらす炒り玉子 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)	ミニハンバーグ ほうれん草ベーコン炒め 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)	さんま煮物 パンプキンサラダ にら玉炒め 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)	さばの塩焼き ひじき煮物 ホウレン草卵とじ 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 ポテトカレー煮 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)	ベーコン ブロッコリーの胡麻和え 玉子サラダ 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:873kcal P:32.6g F:31.7g	E:735kcal P:21.8g F:13.7g	E:923kcal P:29.2g F:31.8g	E:888kcal P:33.7g F:30.8g	E:975kcal P:24.1g F:29.3g	E:810kcal P:28.4g F:38.5g	E:942kcal P:34.7g F:32.6g
昼	鳥肉チリソース チンゲン菜ベーコン炒め 漬物 中華スープ	豚肉みそ炒め いんげんのおかか和え デザート お吸物	他人丼 温泉卵 夏野菜サラダ 漬物	タラポテトチーズ焼き ブロッコリーとベーコンの デザート コンソメスープ	きつねそば 温泉卵 漬物 焼鳥 炊き込みご飯	チキンカツ 小松菜煮浸し 漬物 お吸物	赤魚西京焼き 絹さや卵とじ デザート お味噌汁
	E:926kcal P:44.6g F:36.6g	E:971kcal P:35.8g F:22.2g	E:997kcal P:33.8g F:25.9g	E:814kcal P:21.2g F:21.5g	E:956kcal P:22.4g F:36.5g	E:828kcal P:34.6g F:25g	E:890kcal P:32.5g F:42.2g
夕	ハンバーグ ほうれん草チキン和え 照焼きピザ コンソメスープ	サワラバジル焼き グラタン ブロッコリーの玉子炒め コンソメスープ	チキン南蛮 厚揚げの中華炒め ポテトサラダ 中華スープ	ガバオライス 温泉卵 春巻き クラゲの和え物 デザート 中華スープ	鳥南部焼き マカロニかぼちゃサラダ 中華サラダ お味噌汁	肉豆腐 きのこマリネ 和風パスタ お味噌汁	さっぱり煮 鍋しぎ 胡瓜と竹輪のマヨ和え お吸物
	E:1054kcal P:25.3g F:35.9g	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:35.7g F:34.3g	E:955kcal P:39g F:33g	E:957kcal P:35.9g F:25.5g
合計	E:2853kcal P:102.5g F:104.2g	E:2704kcal P:90.5g F:73.8g	E:2972kcal P:95.8g F:97.7g	E:2788kcal P:97.8g F:98.3g	E:2918kcal P:82.2g F:100.1g	E:2793kcal P:102.0g F:96.5g	E:2789kcal P:103.1g F:80.3g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	ウインナー スパゲッティサラダ スクランブルエッグ 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 ほうれん草胡麻和え 絹さや卵とじ 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 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 もやしわかめの和え物 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)	ぶり照り焼き 卵の花 しらす炒り玉子 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)	グリルチキン ポテトサラダ 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 厚揚げの中華炒め 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)
	E:896kcal P:40.9g F:22.4g	E:809kcal P:37.4g F:22.5g	E:751kcal P:27.1g F:27.5g	E:832kcal P:27.3g F:25.2g	E:833kcal P:29.9g F:24.2g	E:810kcal P:25.2g F:35.4g	E:862kcal P:25.2g F:18.7g
昼						豚肉のスタミナ炒め マカロニサラダ 漬物 中華スープ	ラーメン 肉まん ブロッコリーの胡麻和え デザート
						E:1045kcal P:36.7g F:37.1g	E:1037kcal P:25.1g F:33.2g
夕	もやしと豚肉のピリ辛味噌 さつま芋レモン煮 ごぼうサラダ お吸物	サーモンのパン粉焼き マカロニグラタン トマトソースピザ コンソメスープ	照り焼きチキン コロケ ソーセージカレー炒め お味噌汁	鳥肉のフォー ブロッコリーのナムル 生春巻き デザート	かつ丼 ほうれん草チキン和え もやしわかめの和え物 デザート	鳥幽庵焼き きゃべつの桜えび和え チンゲン菜炒め お吸物	豚しゃぶしゃぶ クリームパスタ カレー肉じゃが 中華スープ
	E:983kcal P:34.2g F:29.2g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:923kcal P:29.2g F:23.2g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:1072kcal P:28.1g F:41.5g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g	E:964kcal P:32.4g F:14.6g
合計	E:2933kcal P:108.4g F:95.8g	E:2654kcal P:100.1g F:102.3g	E:2771kcal P:88.4g F:83.5g	E:2842kcal P:99.8g F:88.3g	E:2869kcal P:94.3g F:90.6g	E:2728kcal P:100.6g F:93.8g	E:2863kcal P:82.7g F:66.5g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	30日(月)	31日(火)		
朝	チキンナゲット キャベツとしめじのマヨポン スクランブルエッグ 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 煮豆 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:982kcal P:36g F:37.3g	E:877kcal P:28g F:24.1g		
昼				
夕	カオマンガイ(タイ料理) 水菜のガーリックベーコン炒 春雨サラダ そうめん	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 フルーツ		
	E:887kcal P:36.1g F:20.9g	E:1031kcal P:37.2g F:20.4g		
合計	E:2923kcal P:105.4g F:102.4g	E:2953kcal P:101.9g F:81.6g		

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。