



令和3年 9月 給食献立表

		1日(水曜日)	2日(木曜日)	3日(金曜日)
		3色丼 きんぴらごぼう 漬物 お味噌汁	赤魚の中華あん 棒棒鶏サラダ デザート 豚汁	チキンバーガー サラダパスタ デザート ポタージュスープ
		E:852kcal/P:34.5g/F:28.5g	E:882kcal/P:27.5g/F:20.2g	E:924kcal/P:28.4g/F:32.8g
		パン献立		
6日(月曜日)	7日(火曜日)	8日(水曜日)	9日(木曜日)	10日(金曜日)
ゴーヤチャンプルー ポテトサラダ デザート 肉団子スープ	スパイスチキン ツナサラダ 漬物 コンノメスープ	チキンカレー さっぱりサラダ ゆで卵 福神漬け デザート	さわらの西京焼き ポテトカレー煮 漬物 けんちん汁	トウモロコシご飯 豚肉と旬菜炒め かに風味酢の物 デザート お味噌汁
E:892kcal/P:30.2g/F:31.4g	E:966kcal/P:45.1g/F:27.1g	E:1065kcal/P:34.9g/F:27.0g	E:920kcal/P:30.1g/F:33.5g	E:964kcal/P:28.1g/F:29.6g
13日(月曜日)	14日(火曜日)	15日(水曜日)	16日(木曜日)	17日(金曜日)
豚焼肉 ソーセージカレー炒め デザート お味噌汁	ヤンニョムチキン(韓国料理) 春雨サラダ 漬物 中華スープ	他人丼 豆腐サラダ きんぴらレンコン 漬物	たらの幽庵焼き しらす炒り玉子 デザート 肉団子スープ	きつねうどん 天ぷら 漬物 ごはん
E:1035kcal/P:38.1g/F:35.2g	E:906kcal/P:28.2g/F:28.4g	E:892kcal/P:30.7g/F:36.3g	E:935kcal/P:38.1g/F:35.2g	E:946kcal/P:28.2g/F:28.4g
		麺献立		
20日(月曜日)	21日(火曜日)	22日(水曜日)	23日(木曜日)	24日(金曜日)
敬老の日	油淋鶏 ゆで卵 わかめサラダ 漬物 お吸物	カツカレー 冷製ベベロンチーノ/ 春雨サラダ 福神漬け	秋分の日	わかめご飯 鳥肉南部焼き チンゲン菜きのこ炒め 漬物 お味噌汁
	E:1093kcal/P:34.8g/F:33.6g	E:1064kcal/P:36.3g/F:24.9g		E:959kcal/P:31.6g/F:29g
27日(月曜日)	28日(火曜日)	29日(水曜日)	30日(木曜日)	
豚肉とキャベツの炒め物 ほうれん草和え デザート お味噌汁	烏ネギみそ焼き いんげんの胡麻和え 漬物 お吸物	牛丼 海藻サラダ チンゲン菜二色和え 漬物	アジフライ・イカフライ ほうれん草ベーコン炒め デザート けんちん汁	
E:954kcal/P:33.3g/F:44.2g	E:945kcal/P:36.7g/F:37.1g	E:923kcal/P:34.0g/F:31.4g	E:1097kcal/P:32.1g/F:32.8g	

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を基準に計算しています。

2021年9月 予定献立表

朝日塾寮

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝		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)	ウインナー 小松菜とあげ浸し 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 切干大根煮 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)	ベーコン 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)	鶏つくね 竹輪と野菜のカレー炒め 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)
		E:802kcal P:29g F:33.4g	E:852kcal P:37.3g F:25.2g	E:883kcal P:32.1g F:23.9g	E:860kcal P:25.2g F:35.4g	E:862kcal P:25.2g F:28.7g
昼					ハンバーグ さつま芋レモン煮 デザート コンソメスープ	鳥チリソース 青梗菜の玉子炒め 漬物 中華スープ
					E:1015kcal P:34.7g F:31.9g	E:973kcal P:38.9g F:21.8g
夕		豚香草焼き ニラもやし玉子炒め ピザ コンソメスープ	よだれ鳥 スパゲッティサラダ ジャーマンポテト 中華スープ	豚となすの胡麻味噌炒め きゃべつの桜えび和え チンゲン菜とあさり和え お吸物	タンドリーチキン 竹輪と野菜のカレー炒め にら玉炒め お味噌汁	ラーメン 肉まん チョコレギサラダ デザート ご飯
		E:983kcal P:34.2g F:19.2g	E:817kcal P:37.7g F:29.5g	E:972kcal P:28.1g F:41.5g	E:973kcal P:38.7g F:21.3g	E:964kcal P:32.4g F:24.6g
合計		E:2637kcal P:97.7g F:81.1g	E:2551kcal P:102.5g F:74.9g	E:2779kcal P:88.6g F:98.2g	E:2848kcal P:98.6g F:88.6g	E:2799kcal 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9月 予定献立表

朝日塾寮

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	ハム ジャーマンポテト 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)	ミニチキン 里芋とコンニャク炒め煮 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)	ミニハンバーグ ハッシュポテト 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 蓮根のきんぴら 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)	ベーコン いんげんのおかか和え 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 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)	サバ塩焼き おくらのコーン胡麻和え 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:882kcal P:36g F:37.3g	E:812kcal P:41.1g F:21.4g	E:836kcal P:24.8g F:31.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:822kcal P:29.2g F:22.6g	E:870kcal P:31.9g F:45.0g	E:795kcal P:27.3g F:21.2g
昼						月見うどん 天ぷら デザート ご飯	サワラのパン粉焼き ピーマンツナソテー デザート コンソメスープ
						E:975kcal P:28.7g F:27.8g	E:912kcal P:36g F:25.2g
夕	鳥パン粉焼き ブロッコリーのナムル コロッケ コンソメスープ	サーモンキノコソース 水菜のガーリックベーコン炒 ナストマトパスタ コンソメスープ	鳥ネギみそ焼き いんげんのおかか和え おさつサラダ お吸物	冷麺 キムチ・ゆで卵 焼き豚 チヂミ デザート ごはん	牛焼肉 小松菜とあげ浸し きのこマリネ お吸物	豚香草焼き パンプキンサラダ パスタ コンソメスープ	鳥レモンベツパー焼き ほうれん草つな卵炒め スナッフえんどう和え お吸物
	E:887kcal P:36.1g F:20.9g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:944kcal P:31.8g F:29.1g	E:922kcal P:30.4g F:27.2g	E:1048kcal P:25.7g F:33.2g	E:937kcal P:34.5g F:21.6g	E:919kcal P:34.0g F:32.3g
合計	E:2661kcal P:102.3g F:89.6g	E:2758kcal P:120.3g F:79.4g	E:2845kcal P:91.5g F:87.6g	E:2699kcal P:93.6g F:82.1g	E:2834kcal P:83.0g F:85.4g	E:2782kcal P:95.1g F:94.4g	E:2626kcal P:97.3g 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。

2021年9月 予定献立表

朝日塾寮

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝	豆腐ハンバーグ 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 かに棒 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)	ウインナー マカロニサラダ 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)	ベーコン 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)	サワラ西京焼き きんぴらごぼう 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)	ハム ほうれん草ベーコン炒め 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)	鮭塩焼き ごぼうサラダ 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)
	E:833kcal P:29.9g F:30.2g	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:832kcal P:30.2g F:15.1g	E:839kcal P:28.3g F:25.8g	E:821kcal P:28.9g F:20.2g
昼						鳥幽庵焼き チンゲン菜ベーコン炒め 漬物 お吸物	サワラ照焼き 玉子サラダ デザート お味噌汁
						E:924kcal P:31g F:28.6g	E:916kcal P:34.8g F:24.4g
夕	手羽唐揚げ 蓮根のきんぴら サラダパスタ 中華スープ	マグロカツ クラゲの和え物 ピザ お味噌汁 デザート	鳥天 絹さや卵とじ マカロニかぼちゃサラダ お吸物	ガイヤーン(タイ料理) ブロッコリーサラダ チョレギサラダ 中華スープ	青梗菜の卵牛肉炒め コロケ ブロッコリーの和え物 お吸物	豚肉バジル焼き 大学芋 厚揚げの中華炒め お味噌汁	肉そば 焼鳥 温泉卵 デザート 炊き込みご飯
	E:1018kcal P:28g F:23.7g	E:1004kcal P:40.1g F:39g	E:1013kcal P:35.3g F:43.4g	E:862kcal P:27g F:22.4g	E:961kcal P:32.6g F:35.5g	E:1035kcal P:37.9g F:39.5g	E:969kcal P:29.9g F:24.3g
合計	E:2886kcal P:95g F:89.1g	E:2781kcal P:100.7g F:94.0g	E:2719kcal P:91.8g F:106.9g	E:2637kcal P:96.6g F:86.1g	E:2739kcal P:91.0g F:79.0g	E:2798kcal P:97.2g F:93.9g	E:2706kcal P:93.6g F:68.9g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝	グリルチキン 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)	ウインナー こんにゃくピリ辛炒め 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)	チキンナゲット ほうれん草コーンソテー 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)	アジ塩焼き さつま揚げ 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)	鶏つくね チンゲン菜ベーコン炒め 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)	海老ボール ピーマンツナソテー 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 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:873kcal P:38.4g F:26.4g	E:866kcal P:39.4g F:48.5g	E:849kcal P:29.7g F:38.2g	E:842kcal P:32.8g F:27g	E:832kcal P:35g F:19.4g	E:852kcal P:32.6g F:49.6g	E:842kcal P:32.8g F:27g
昼	チンジャオロース おくらのコーン胡麻和え デザート 中華スープ			エビイカチリ ブロッコリーの玉子炒め デザート 中華スープ		チキンカツ 豆腐サラダ デザート お吸物	豚肉の柳川風 さつま揚げ小松菜炒め 漬物 お味噌汁
	E:966kcal P:28.6g F:33.3g			E:946kcal P:27.0g F:31.9g		E:1105kcal P:32.7g F:35.8g	E:933kcal P:30.7g F:26.3g
夕	タンドリーチキン ふかし芋 ブロッコリー和え コンソメスープ	サワラレモンペッパー焼き 十五夜団子 フライドポテト マカロニサラダ お味噌汁	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺あげ デザート ご飯	鳥おろし煮 チンゲン菜桜えび和え カリフラワーマヨ お味噌汁	ゴボウと牛肉炒め ひじき煮物 かぼちゃトマト煮 お吸物	豚しゃぶしゃぶ 厚揚げ味噌マヨ焼 パスタ コンソメスープ	照り焼きチキン チンゲン菜和え キャベツと卵のごまだれサラダ お吸物
	E:929kcal P:38.6g F:34.6g	E:877kcal P:42.1g F:29.9g	E:865kcal P:34.1g F:29.3g	E:882kcal P:37.7g F:47.5g	E:935kcal P:36.2g F:35.8g	E:899kcal P:39g F:28.2g	E:848kcal P:34.9g F:20.1g
合計	E:2768kcal P:105.6g F:94.3g	E:2836kcal P:116.3g F:112.0g	E:2778kcal P:100.1g F:92.4g	E:2670kcal P:97.5g F:106.4g	E:2726kcal P:102.8g F:84.2g	E:2856kcal P:104.3g F:113.6g	E:2623kcal P:98.4g F:73.4g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
朝	チキンナゲット ポテトサラダ 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)	さんま煮物 パンプキンサラダ 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)	ミニチキン キャベツとしめじのマヨポン炒め 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)	ベーコン ひじき煮物 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)		
	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:809kcal P:37.4g F:22.5g		
昼						
夕	鳥バジル焼き ブロッコリーバター炒め フライドポテト コンソメスープ	サーモン幽庵焼き パスタ キムチ奴 お味噌汁	さっぱり煮 にら玉炒め 青梗菜の二色和え お味噌汁	豚肉の彩り炒め きゅうりの浅漬け ほうれん草コーンソテー お吸物		
	E:975kcal P:39.8g F:25.7g	E:860kcal P:22.8g F:28.2g	E:939kcal P:37.7g F:29.6g	E:952kcal P:28.7g F:38.4g		
合計	E:2768kcal P:99.5g F:105.5g	E:2674kcal P:88.9g F:95.6g	E:2700kcal P:96.0g F:98.3g	E:2858kcal P:98.2g F:93.7g		

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。