



令和3年 10月 給食献立表



				1日(金曜日) キン南蛮 小松菜煮浸し 漬物 雑穀米ごはん お吸物 E:1040kcal/P:33.5g/F:34.3g
4日(月曜日)	5日(火曜日)	6日(水曜日)	7日(木曜日)	8日(金曜日)
家庭学習日	キンパン粉焼き ペペロンチーノ 漬物 コンノメスープ E:832kcal/P:27.5g/F:20.2g	ハヤシライス オムレツ 豆腐サラダ デザート E:857kcal/P:35.3g/F:23.8g	サバ竜田 きゅうりキムチ和え デザート けんちん汁 E:957kcal/P:35.3g/F:23.8g	ガリバタ烏 マカロニサラダ デザート わかめご飯 コンノメスープ E:973kcal/P:30.2g/F:32.3g
11日(月曜日)	12日(火曜日)	13日(水曜日)	14日(木曜日)	15日(金曜日)
豚焼肉 ニラもやし玉子炒め 漬物 お吸物 E:1045kcal/P:36.7g/F:37.1g	烏しモンペッパー焼き スパゲッティサラダ デザート コンノメスープ E:937kcal/P:25.1g/F:33.2g	ビビンバ丼 肉まん 漬物 中華スープ E:906kcal/P:26.6g/F:22.9g	キンレッグ フライドポテト シチュー 野菜チップス ガトーショコラ E:942kcal/P:28.5g/F:32.0g	サワラのバジル焼き 竹輪と野菜のカレー炒め デザート お吸物 炊き込みご飯 E:897kcal/P:42.1g/F:22.8g
			★文化祭特別給食★ 献立+メルヘンのパン♪	
18日(月曜日)	19日(火曜日)	20日(水曜日)	21日(木曜日)	22日(金曜日)
ムースールー 海藻サラダ 漬物 中華スープ E:1035kcal/P:39.1g/F:43.1g	とい天 ナス揚げびたし デザート お吸物 E:1121kcal/P:42g/F:38.7g	体育祭	サーモンのテルモニコ ナポリタン デザート コーンスープ E:877kcal/P:22.1g/F:22.8g	麻婆丼 きのことサラダ 焼売 漬物 E:914kcal/P:36.3g/F:24.9g
25日(月曜日)	26日(火曜日)	27日(水曜日)	28日(木曜日)	29日(金曜日)
鳥味噌焼き 蓮根のきんぴら 漬物 お吸物 E:946kcal/P:36.7g/F:32.9g	生姜焼き ポテトサラダ 漬物 お味噌汁 E:973kcal/P:30.2g/F:32.3g	かつ丼 きのことマリネ 和風パスタ 漬物 E:1171kcal/P:38g/F:43.7g	サンマ蒲焼 フロッキーサラダ デザート 豚汁 E:856kcal/P:28.6g/F:25.9g	きつねうどん 天ぷら デザート ごはん E:864kcal/P:26.3g/F:22.9g
				麺献立

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10月 予定献立表

朝日塾寮

				1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝				ベーコン 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)	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 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)
				E:898kcal P:35.9g F:26.2g	E:838kcal P:24.2g F:38g	E:896kcal P:33.1g F:29.6g
昼					手羽元スパイシー焼き もやしわかめの和え物 漬物 お味噌汁	赤魚甘酢あんかけ おからのコーン胡麻和え デザート お味噌汁
					E:861kcal P:42.4g F:22.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
夕				すき焼き ハム野菜炒め きんぴらごぼう お味噌汁	豚しょうが焼き 絹さや卵とじ きゅうりと竹輪のマヨ和え お味噌汁	鳥胡麻味噌焼き ブロッコリーツナ和え チンゲン菜とあさり和え お吸物
				E:899kcal P:40.4g F:23.4g	E:984kcal P:33.5g F:30.2g	E:1158kcal P:39.6g F:52.8g
合計				E:2837kcal P:109.8g F:83.9g	E:2683kcal P:100.1g F:90.8g	E:2981kcal P:105.3g F:118.6g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝	グリルチキン 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)	ししゃも 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)	チキンナゲット 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)	ぶり照り焼き ブロッコリーの胡麻和え 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)	サワラ西京焼き ほうれん草胡麻和え 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)	海老ボール ハッシュポテト ホウレン草炒り玉子 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 もやしわかめの和え物 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:854kcal P:27g F:21.4g	E:796kcal P:31.4g F:24.9g	E:881kcal P:32.5g F:41.6g	E:849kcal P:44.9g F:22.7g	E:817kcal P:31.2g F:25g	E:981kcal P:33.3g F:22.4g	E:864kcal P:36.9g F:25.7g
昼	ポークビーンズ ハムマリネ デザート コンソメスープ					ミートスパゲッティ スパイスチキン デザート コンソメスープ	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 煮卵 餃子 フルーツ
	E:898kcal P:20.9g F:29.8g					E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕	チキンカツ ブロッコリーのナムル えのきわかめ お味噌汁	ポーク照り焼き 水菜のガーリックベーコン炒 小松菜和え お吸物	タラチリソース いんげんのおかか和え キャベツしめじ炒め 中華スープ	トマトゾット ポテトカレー煮 ハムカツ デザート コンソメスープ	牛肉と人参のチャブチェ風 小松菜とあげ浸し チンゲン菜きのこ炒め 中華スープ	マグロカツ パンプキンサラダ 肉じゃが お吸物	鳥とパプリカ炒め ほうれん草つな卵炒め キャベツの胡麻和え コンソメスープ
	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	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:31g	E:1100kcal P:32.5g F:42.2g
合計	E:2756kcal P:87.6g F:85g	E:2623kcal P:98.7g F:73.8g	E:2735kcal P:111.6g F:91.3g	E:2620kcal P:101.4g F:68g	E:2746kcal P:97.9g F:93.8g	E:2929kcal P:93.2g F:79.3g	E:2947kcal P:103.7g 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10月 予定献立表

朝日塾寮

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝	ベーコン ポテトクリーム煮 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 卵の花 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)	ミニチキン ブロッコリーバター炒め 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)	アジ塩焼き 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)	鶏つくね 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)	ミニハンバーグ 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 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)
	E:784kcal P:33.2g F:28.4g	E:928kcal P:33.5g F:37.5g	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						とり天 きゃべつの桜えび和え 漬物 お味噌汁	豚キムチ炒め ジャーマンポテト デザート お吸物
						E:1193kcal P:48.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:15g
夕	油淋鶏 ソーセージカレー炒め ふかし芋 中華スープ	海鮮ミックスフライ 春雨サラダ 棒棒鶏 お吸物	チキンパン粉焼き ごぼうサラダ さつま揚げ小松菜炒め コンソメスープ	タンメン 肉まん キャベツと卵のごまだれサ フルーツ	牛肉スタミナ炒め かに風味酢の物 チョレギサラダ お味噌汁	豚となすの胡麻味噌炒め 中華サラダ おくらのコーン胡麻和え お吸物	手羽唐揚げ ピーマンツナソテー チンゲン菜桜えび和え 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:1053kcal P:37.5g F:37.7g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計	E:2892kcal P:114.7g F:106.4g	E:2922kcal P:99.9g F:105.8g	E:2780kcal P:96.1g F:105.2g	E:2709kcal P:109.3g F:84.9g	E:2859kcal P:98.4g F:92.3g	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10月 予定献立表

朝日塾寮

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝	ミートボール ほうれん草ベーコン炒め 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 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)	豆腐ハンバーグ ポテトカレー煮 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 竹輪と野菜のカレー炒め ほうれん草卵とじ 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)	サバ塩焼き 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)	ウインナー ほうれん草コーンソテー ほうれん草炒り玉子 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)	ししゃも 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)
	E:873kcal P:32.6g F:41.7g	E:735kcal P:21.8g F:13.7g	E:863kcal P:31.2g F:36.8g	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			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			メンチカツ もやしナムル パスタ デザート	鳥レモンベツパー焼き スナップえんどうと茹で卵のサラダ 漬物 コンソメスープ
			E:823kcal P:29.2g F:46.8g			E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕	親子丼 クラゲの和え物 ブロッコリーの胡麻和え コロケ デザート	サーモンポテトグラタン風 フライドポテト マカロニサラダ コンソメスープ	鳥唐揚げ チンゲン菜桜えび和え 厚揚げ味噌マヨ焼 お吸物	おろしとんかつ 鍋しぎ カリフラワーマヨ お味噌汁	肉豆腐 しらす炒り玉子 わかめサラダ お吸物	ハンバーグ チンゲン菜ベーコン炒め かぼちゃトマト煮 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
	E:1054kcal P:25.3g F:45.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1052kcal P:32.8g F:50g	E:1089kcal P:43.2g 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:2962kcal P:97g F:130.7g	E:2854kcal P:96.7g F:90.3g	E:2738kcal P:93.2g F:133.4g	E:2854kcal P:99g F:99.6g	E:2876kcal P:106.1g F:88.5g	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10月 予定献立表

朝日塾寮

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
朝	ハム ピーマンツナソテー 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)	ぶり照り焼き きゃべつの桜えび和え 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)	グリルチキン ポテトサラダ 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)	サワラ西京焼き きんぴらごぼう 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)	鮭塩焼き ごぼうサラダ 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)	チキンナゲット キャベツとしめじのマヨポン酢 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)	ウイナー こんにゃくピリ辛炒め 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)
	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:962kcal P:30.7g F:30.6g
昼						鳥おろし煮 大学芋 漬物 お吸物	チンジャオロース 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ
						E:1115kcal P:34.7g F:31.9g	E:836kcal P:38.1g F:23.9g
夕	赤魚チリソース サラダパスタ キムチ奴 お味噌汁	チキン旬菜炒め ほうれん草ツナ和え いんげんの胡麻和え お吸物	牛肉の葱炒め マカロニかぼちゃサラダ おくらのコーン胡麻和え お味噌汁	タンドリーチキン 小松菜煮浸し ツナサラダ コンソメスープ	シンガポールチキンライス 豆腐サラダ 春巻き デザート 中華スープ	八宝菜 厚揚げの中華炒め もやしわかめの和え物 中華スープ	チキンカレー 秋野菜サラダ ゆで卵 福神漬け デザート
	E:1096kcal P:34g F:41.3g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:983kcal P:34.2g F:19.2g	E:972kcal P:28.1g F:41.5g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g
合計	E:3068kcal P:111.6g F:116.6g	E:2704kcal P:96.3g F:93.2g	E:2905kcal P:108.3g F:90.4g	E:2660kcal P:94g F:92.6g	E:2614kcal P:93.9g F:76.6g	E:2898kcal P:98.6g F:88.6g	E:2671kcal P:107.5g F:75.8g

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。