



# 令和3年 11月 給食献立表



1日(月曜日)	2日(火曜日)	3日(水曜日)	4日(木曜日)	5日(金曜日)
トンカツ 千ゲン菜二色和え 漬物 お吸物	鳥しモンベッパー焼き 海藻サラダ デザート コンソメスープ	<b>文化の日</b>	ガパオライス 温泉卵 漬物 デザート 中華スープ	タンポローチキン 小松菜和え デザート さつま芋ご飯 お味噌汁
E: 1053kcal/P:44g/F:36.8g	E: 883kcal/P:24.4g/F:29.4g		E: 935kcal/P:39.1g/F:23.1g	E: 865kcal/P:34.9g/F:27g
8日(月曜日)	9日(火曜日)	10日(水曜日)	11日(木曜日)	12日(金曜日)
もやしと豚肉のピリ辛味噌 フロッコリーの胡麻和え 漬物 お吸物	鳥幽庵焼き いんげんの胡麻和え デザート お味噌汁	親子丼 さっぱりサラダ ほうれん草ベーコン炒め 漬物	海老フライ&コロッケ フロッコリーの玉子炒め デザート ポトフ	豚焼肉 千ゲン菜きのこ炒め 漬物 わかめご飯 お吸物
E: 934kcal/P:31.4g/F:37.1g	E: 864kcal/P:36.3g/F:24.9g	E: 902kcal/P:34.5g/F:28.5g	E: 946kcal/P:36.7g/F:32.9g	E: 892kcal/P:30.7g/F:36.7g
15日(月曜日)	16日(火曜日)	17日(水曜日)	18日(木曜日)	19日(金曜日)
豚肉と旬菜炒め ほうれん草和え 漬物 お吸物	鳥唐揚げ キャベツしめじ炒め 漬物 お味噌汁	ポークカレー 豆腐サラダ デザート 温泉卵 漬物	タラポテト焼き パスタ デザート 肉団子スープ	天ぷらうどん 温泉卵 漬物 デザート ごはん
E: 852kcal/P:30.2g/F:31.4g	E: 960kcal/P:29.6g/F:29.5g	E: 1003kcal/P:33g/F:29.1g	E: 846kcal/P:27.9g/F:22.8g	E: 884kcal/P:30.2g/F:36.6g
22日(月曜日)	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)	26日(金曜日)
<b>家庭学習日</b>	<b>勤労感謝の日</b>	二色丼 ごぼうサラダ デザート お味噌汁	サワラ幽庵焼き わかめサラダ 漬物 けんちん汁	照焼きチキンバーガー パスタ フライドポテト デザート コンソメスープ
		E: 914kcal/P:31.1g/F:22.9g	E: 923kcal/P:36.6g/F:35.7g	E: 1061kcal/P:37g/F:43.8g
29日(月曜日)	30日(火曜日)			
家常豆腐 ツナサラダ 漬物 中華スープ	<b>考査</b>			
E: 932kcal/P:27.5g/F:20.2g				

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を基準に計算しています。

# 2021年11月 予定献立表

朝日塾寮

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝	ミニハンバーグ ポテトクリーム煮 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 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	ミートボール ブロッコリーバター炒め 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)	サバ塩焼き 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	ししゃも 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	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 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 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
	E:951kcal P:36g F:53.5g	E:816kcal P:41.6g F:21.5g	E:826kcal P:25.6g F:37.6g	E:855kcal P:32.9g F:21.3g	E:788kcal P:29.7g F:22.7g	E:868kcal P:34.6g F:47.8g	E:799kcal P:32.4g F:21.2g
昼			サーモンバジル焼き ほうれん草コーンソテー 漬物 コーンスープ			手羽元スパイシー焼き きゅうりと竹輪のマヨ和え 漬物 お吸物	豚焼肉 チンゲン菜とあさり和え デザート 中華スープ
			E:916kcal P:39.1g F:23.1g			E:975kcal P:28.7g F:27.8g	E:1059kcal P:36g F:25.2g
夕	よだれ鳥 スナップエンドウ和え キムチ奴 中華スープ	サワラ味噌マヨ焼き ブロッコリー卵炒め きのこパスタ コンソメスープ	鳥南部焼き ほうれん草胡麻和え にら玉炒め お吸物	おでん ささみカツ キャベツの胡麻和え きゅうりの浅漬け お味噌汁	牛肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲン菜とツナの卵炒め ハム野菜炒め お吸物	かつ丼 スナップエンドウのおかかマヨ和え さつま揚げ小松菜炒め 漬物	鳥のハニーマスタード ほうれん草ソテー ブロッコリーツナ和え コンソメスープ
	E:889kcal P:34.1g F:29.4g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:922kcal P:26.4g F:27.2g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:1118kcal P:35.7g F:38.2g	E:921kcal P:44g F:32.3g
合計	E:2893kcal P:114.1g F:103.8g	E:2683kcal P:100.2g F:81.8g	E:2785kcal P:96.3g F:89.8g	E:2712kcal P:98.4g F:71.6g	E:2601kcal P:90.3g F:82.9g	E:2961kcal P:99g F:113.8g	E:2779kcal P:112.4g 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11月 予定献立表

朝日塾寮

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	ウインナー 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)	サワラ西京焼き 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	ハム ポテトカレー煮 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)	鮭塩焼き 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	ミニハンバーグ 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	グリルチキン ほうれん草コーンソテー 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)	アジ塩焼き 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
	E:848kcal P:28.6g F:35.9g	E:857kcal P:32.4g F:26.6g	E:852kcal P:27.1g F:27.4g	E:889kcal P:35.9g F:29.7g	E:731kcal P:30.2g F:15g	E:833kcal P:29.9g F:40.2g	E:791kcal P:28.9g F:20.2g
昼						チンジャオロース もやしわかめの和え物 デザート 中華スープ	手羽先唐揚げ おくらのコーン胡麻和え 漬物 お吸物
						E:1024kcal P:31g F:38.6g	E:931kcal P:34.8g F:34.4g
夕	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	マグロカツ マカロニサラダ フライドポテト お吸物	豚生姜焼き 厚揚げ味噌マヨ焼 小松菜煮浸し お吸物	鳥肉チリソース カリフラワーマヨ チンゲン菜桜えび和え 中華スープ	牛焼肉 かぼちゃトマト煮 ひじき煮物 お吸物	鳥梅マヨ焼き チンゲン菜和え おくらのコーン胡麻和え お味噌汁	ハンバーグ キャベツと卵のごまだれサラダ ブロッコリーバター炒め コンソメスープ
	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:1074kcal P:30.1g F:39g	E:944kcal P:30.1g F:39.2g	E:962kcal P:26g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:927kcal P:31.5g F:33.1g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g
合計	E:2518kcal P:86.8g F:91g	E:2795kcal P:98.8g F:90.5g	E:2698kcal P:91.7g F:95.1g	E:2597kcal P:89.8g F:84.9g	E:2684kcal P:90.3g F:85.9g	E:2784kcal P:92.4g F:111.9g	E:2783kcal P:96.3g F:90.1g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	チキンナゲット ピーマンツナソテー 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 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	海老ボール ポテトサラダ 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 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	さんま煮物 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	ベーコン カリフラワーのカレーマヨ 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)	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
	E:973kcal P:38.4g F:26.4g	E:966kcal P:39.4g F:48.5g	E:849kcal P:29.7g F:38.2g	E:800kcal P:27.4g F:25.3g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:952kcal P:32.6g F:49.6g	E:842kcal P:32.8g F:27g
昼						チキン南蛮 スクランブルエッグ 漬物 お吸物	焼きそば 肉まん 漬物 中華スープ ごはん
						E:1105kcal P:42.7g F:25.8g	E:1145kcal P:36.8g F:43.8g
夕	カオマンガイ(タイ料理) サラダパスタ 蓮根のきんぴら 中華スープ	鮭ちゃんちゃん焼き ほうれん草ツナ和え ポテトサラダ お吸物	鳥パン粉焼き マカロニかぼちゃサラダ 絹さや卵とじ コンソメスープ	そば 焼鳥 ふかし芋 炊き込みご飯 温泉卵	ビビンバ ブロッコリーの和え物 かぼちゃコロッケ70g 中華スープ	豚肉レモンペッパー焼き 厚揚げの中華炒め 大学芋 コンソメスープ	鳥ネギみそ焼き ほうれん草お浸し 青梗菜の二色和え お吸物
	E:955kcal P:36.2g F:35.8g	E:877kcal P:36.1g F:29.9g	E:772kcal P:34.3g F:19.3g	E:818kcal P:28g F:23.7g	E:965kcal P:36.8g F:38g	E:882kcal P:38g F:28g	E:845kcal P:35.3g F:18.8g
合計	E:2862kcal P:106g F:99.3g	E:2803kcal P:105.1g F:107.9g	E:2624kcal P:97g F:86.6g	E:2828kcal P:101.8g F:85.7g	E:2649kcal P:102.5g F:94.1g	E:2939kcal P:113.3g F:103.4g	E:2832kcal P:104.9g F:89.6g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝	ミニチキン 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)	ベーコン 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	ミニハンバーグ ジャーマンポテト 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 ごぼうサラダ 厚焼玉子 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁	ぶり照り焼き こんにゃくピリ辛炒め 目玉焼き 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁	ミートボール ハッシュポテト 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)	サワラ西京焼き さつま揚げ かに玉 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:892kcal P:27.2g F:40.1g	E:836kcal P:38.1g F:23.9g	E:895kcal P:35.7g F:26.2g	E:838kcal P:24.2g F:38g	E:896kcal P:33.1g F:29.6g
昼	豚肉のスタミナ炒め ソーセージカレー炒め 漬物 お吸物	サーモンのパン粉焼き 春雨サラダ 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	豚となすの胡麻味噌炒め 中華サラダ 漬物 お吸物
	E:952kcal P:41.9g F:38.9g	E:882kcal P:34.0g F:26.1g				E:927kcal P:32.6g F:36.2g	E:861kcal P:42.4g F:22.6g
夕	スパイスチキン クラゲの和え物 コロケ コンソメスープ	ラーメン醤油 煮卵 餃子 棒棒鶏 デザート	鳥天 かに風味酢の物 おさつサラダ お吸物	ペネアラビアータ ハムカツ スナップえんどうと茹で卵の コンソメスープ デザート ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 鍋しぎ きのこマリネ 中華スープ	ゴボウと牛肉炒め チンゲン菜ベーコン炒め もやしナムル 中華スープ	鳥幽庵焼き 玉子サラダ ナス揚げびたし お味噌汁
	E:910kcal P:42.8g F:28.2g	E:975kcal P:39.8g F:25.7g	E:1019kcal P:37.7g F:19.6g	E:898kcal P:40.9g F:29.8g	E:899kcal P:40.4g F:23.4g	E:987kcal P:33.8g F:30.3g	E:1158kcal P:39.6g F:52.8g
合計	E:2701kcal P:111.1g F:102.7g	E:2726kcal P:103.2g F:82.1g	E:2825kcal P:96g F:82.6g	E:2657kcal P:115.6g F:89.4g	E:2855kcal P:113.1g F:93.4g	E:2686kcal P:100.4g F:90.9g	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11月 予定献立表

朝日塾寮

	29日(月)	30日(火)		
朝	豆腐ハンバーグ ポテトクリーム煮 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)	鮭塩焼き チンゲン菜ベーコン炒め 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		
	E:854kcal P:27g F:31.4g	E:762kcal P:25.2g F:18.7g		
昼		フライドチキン スパゲッティサラダ デザート コンソメスープ		
		E:1026kcal P:39.7g F:34.9g		
夕	タンドリーチキン ハムマリネ ジャーマンポテト 中華スープ	赤魚レモンペッパー焼き パスタ ブロッコリー卵炒め コンソメスープ		
	E:933kcal P:40.1g F:33.6g	E:864kcal P:32.4g F:24.6g		
合計	E:2719kcal P:94.6g F:55.2g	E:2652kcal P:97.3g F:78.2g		

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。