



令和3年 12月 給食献立表



		1日(水曜日)	2日(木曜日)	3日(金曜日)
		考查	考查	考查
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)
豚肉みそ炒め ほうれん草ツナ和え 漬物 お吸物	鳥おろし煮 キャベツしめじ炒め 漬物 中華スープ	他人丼 わかめサラダ 漬物 デザート	サーモンレモンペッパー焼き サラダパスタ デザート ポトフ	肉うどん 温泉卵 漬物 デザート ごはん
E: 952kcal/P:22.9g/F:20.2g	E: 973kcal/P:30.2g/F:32.3g	E: 946kcal/P:36.7g/F:32.9g	E: 832kcal/P:27.5g/F:20.2g	E: 1040kcal/P:33.5g/F:34.3g
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)
回鍋肉 マカロニサラダ 漬物 お吸物	千キン旬菜炒め ハムマリネ 漬物 お味噌汁	かつ丼 大根ゆかり和え 漬物 デザート	赤魚の中華あん 焼売 漬物 炊き込みご飯 中華スープ	ハヤシライス ツナサラダ オムレツ デザート
E: 1034kcal/P:30.3g/F:29.2g	E: 1012kcal/P:28.8g/F:34.3g	E: 1054kcal/P:33.3g/F:44.2g	E: 989kcal/P:22.9g/F:42.7g	E: 1035kcal/P:29.1g/F:33.1g
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)
豚肉の柳川風 ほうれん草和え 漬物 お味噌汁	千キン南蛮 揚げ出し豆腐 デザート お吸物	さわら西京焼き ポテトサラダ 漬物 肉団子スープ	終業式	冬休み
E: 1053kcal/P:30.2g/F:32.3g	E: 1066kcal/P:42.1g/F:32.8g	E: 937kcal P:25.1g F:33.2g		
27日(月曜日)	28日(火曜日)	29日(水曜日)	30日(木曜日)	31日(金曜日)
冬休み	冬休み	冬休み	冬休み	冬休み 

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12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		ウインナー 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)	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)	アジ塩焼き 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)	ハム マカロニサラダ ツナ卵 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 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)
		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		チキンカレー チョレギサラダ 福神漬 デザート	サーモン・イカフライ 竹輪と野菜のカレー炒め 漬物 豚汁	きつねそば 春巻き さつま芋レモン煮 温泉卵 わかめご飯	トンカツ いんげんのおかか和え 漬物 お吸物	チンジャオロース ピリ辛こんにゃく デザート 中華スープ
		E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:937kcal P:25.1g F:33.2g	E:997kcal P:42.1g F:22.8g	E:1015kcal P:34.7g F:31.9g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
夕		鳥おろし煮 きんぴらごぼう ほうれん草胡麻和え お味噌汁	青梗菜の卵牛肉炒め きゅうりキムチ和え 棒棒鶏サラダ お吸物	ハンバーグ えのきわかめ チンゲン菜とツナの卵炒め コンソメスープ	豚キムチ炒め 青梗菜の玉子炒め ブロッコリーとベーコンのソテー 中華スープ	照り焼きチキン カレー肉じゃが ほうれん草ソテー お吸物
		E:898kcal P:40.9g F:29.8g	E:899kcal P:40.4g F:23.4g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:1158kcal P:39.6g F:32.8g
合計		E:2710kcal P:106.8g F:85.5g	E:2725kcal P:101.4g F:85.5g	E:2650kcal P:108.7g F:65.0g	E:2796kcal P:90.3g F:105.3g	E:2876kcal P:101.1g F:89.2g

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12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	グリルチキン 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)	ミニチキン 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)	チキンナゲット ポテトカレー煮 スナップエンドウと卵炒め 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 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)	ベーコン 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)	海老ボール ほうれん草コーンソテー 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)	サバ塩焼き 卵の花 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:854kcal P:27g F:41.4g	E:796kcal P:31.4g F:24.9g	E:849kcal P:44.9g F:22.7g	E:819kcal P:34.9g F:22.6g	E:817kcal P:31.2g F:25g	E:981kcal P:33.3g F:52.4g	E:864kcal P:36.9g F:25.7g
昼						手羽元スパイス焼き オクラコーン和え 漬物 お吸物	サワラバジル焼き パスタ デザート コンソメスープ
						E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕	牛肉と人参のチャブチェ風 きのこマリネ 小松菜和え お味噌汁	パッタイ おさつサラダ 肉まん デザート	タラのパン粉焼き お好み焼き ブロッコリーとベーコンの コンソメスープ	おでん チキンカツ 白菜浅漬 デザート	タンドリーチキン きゅうりと竹輪のマヨ和え グラタン お吸物	肉豆腐 スナップエンドウ和え パンプキンサラダ 中華スープ	鳥胡麻味噌焼き ナス揚げびたし 焼きビーフン お吸物
	E:913kcal P:40.1g F:33.6g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	E:997kcal P:43.8g F:25.9g	E:983kcal P:39.8g F:26.1g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:1022kcal P:35.1g F:40g	E:1100kcal P:32.5g F:42.2g
合計	E:2719kcal P:90g F:95.2g	E:2764kcal P:101.4g F:85.9g	E:2792kcal P:125.4g F:81.5g	E:2634kcal P:102.2g F:68.9g	E:2840kcal P:107.1g F:95.8g	E:2949kcal P:93.2g F:118.3g	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12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	ベーコン ピーマンツナソテー 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)	ししゃも 厚揚げの中華炒め 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)	ミニチキン ポテトサラダ ホウレン草卵とじ 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 煮豆 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)	サワラ西京焼き 小松菜とあげ浸し 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)	ミニハンバーグ キャベツとしめじのマヨポン炒め 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)	鮭塩焼き 切干大根煮 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:854kcal P:33.2g F:28.4g	E:928kcal P:33.5g F:37.5g	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:870kcal P:30.6g F:26.6g
昼						チキンパン粉焼き ブロッコリーサラダ 漬物 水餃子	手羽唐揚げ チンゲン菜きのこ炒め デザート お吸物
						E:1193kcal P:48.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:35g
夕	油淋鶏 キムチ奴 小松菜とツナの卵炒め 中華スープ	サワラのムニエル 棒棒鶏サラダ ほうれん草ソテー コンソメスープ	八宝菜 ブロッコリーの胡麻和え ふかし芋 中華スープ	鳥チリソース たこ焼き 海藻サラダ お吸物	豆乳担々麺 春雨サラダ 焼鳥 デザート	家常豆腐 ほうれん草ベーコン炒め ちぢみ お味噌汁	鳥とパプリカ炒め もやしナムル ごぼうサラダ コンソメスープ
	E:1069kcal P:46.2g F:40.9g	E:1057kcal P:41.3g F:25.1g	E:937kcal P:40g F:30.1g	E:914kcal P:31.1g F:22.9g	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:2957kcal P:109.7g F:98.5g	E:2997kcal P:103.6g F:96.9g	E:2908kcal P:102.3g F:104.4g	E:2804kcal P:94.2g F:90.7g	E:2952kcal P:99g F:93.4g	E:3024kcal P:115.6g F:107.3g	E:2938kcal P:105.3g F:97.3g

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12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	ミートボール 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 竹輪と野菜のカレー炒め 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)	豆腐ハンバーグ スパゲッティサラダ ツナ卵 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 里芋とコンニャク炒め煮 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)	鶏つくね 蓮根のきんぴら 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 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)	ミニチキン いんげんのおかか和え 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:873kcal P:32.6g F:41.7g	E:735kcal P:21.8g F:18.7g	E:819kcal P:29.5g F:39.4g	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				鳥バジル焼き チンゲン菜とツナの卵炒め デザート コンソメスープ	ハンバーグ グラッセサラダ ポテトフライ コンソメスープ	海老フライ&コロッケ スパゲッティサラダ デザート お吸物	豚しょうが焼き 茄子とえのきの和え物 漬物 お味噌汁
				E:1066kcal P:42.1g F:32.8g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:1026kcal P:32.7g F:17.8g
夕	チキンカツ ブロッコリー和え 絹さや卵とじ お吸物	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺あげ	クリスマス会	豚となすの胡麻味噌炒め 春雨サラダ 小松菜煮浸し 中華スープ	トマトリゾット フライドチキン ポテトカレー煮 デザート	チンジャオロース 小松菜とあげ浸し 焼売 中華スープ	とり天 厚揚げの中華炒め ポテトカレー煮 お吸物
	E:1054kcal P:25.3g F:40.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g		E:1139kcal P:43.2g F:46g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g	E:900kcal P:37.5g F:25.8g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g
合計	E:2980kcal P:88.1g F:129.9g	E:2750kcal P:83.2g F:82.4g	E:1756kcal P:54.6g F:72.6g	E:3093kcal P:119g F:109.6g	E:2950kcal P:100.1g F:88.9g	E:2762kcal P:98.7g F:104.3g	E:2825kcal P:103.3g F:85.9g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
朝	ハム ハッシュポテト 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)	さんま煮物 おくらのコーン胡麻和え 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)	グリルチキン 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 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)	サバ塩焼き きゃべつの桜えび和え 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)		
	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:857kcal P:32.4g F:26.6g		
昼	焼きそば 餃子 デザート お味噌汁	鳥味噌焼き 海藻サラダ 漬物 中華スープ	豚焼肉 ほうれん草チキン和え 漬物 お吸物	サーモンパン粉焼 チンゲン菜炒め デザート コンソメスープ	ガリバタ鳥 卵サラダ デザート 中華スープ		
	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:828kcal P:34.6g F:25g	E:847kcal P:20.7g F:20.7g	E:997kcal P:43.8g F:25.9g	E:1045kcal P:36.7g F:37.1g		
夕	鳥レモンペッパー焼き 中華サラダ ソーセージカレー炒め コンソメスープ	サワラポテト焼き パスタ ごぼうサラダ コンソメスープ	鳥唐揚げ チンゲン菜二色和え かに焼売 中華スープ	すき焼き ブロッコリーの和え物 チョレギサラダ お吸物	年越しそば 天ぷら デザート ごはん		
	E:1107kcal P:35.7g F:41.7g	E:1092kcal P:34.9g F:43.5g	E:972kcal P:28.1g F:41.5g	E:817kcal P:37.7g F:29.5g	E:1019kcal P:37.7g F:29.6g		
合計	E:3089kcal P:119.0g F:120.6g	E:2729kcal P:106.9g F:91.0g	E:2570kcal P:75.9g F:89.7g	E:2646kcal P:118.8g F:80.6g	E:2921kcal P:106.8g F:93.3g		

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。