



令和4年 3月 給食献立表



	1日(火曜日)	2日(水曜日)	3日(木曜日)	4日(金曜日)
	卒業式	考査	考査	考査
7日(月曜日)	8日(火曜日)	9日(水曜日)	10日(木曜日)	11日(金曜日)
牛丼 豆腐サラダ おさつサラダ 漬物	さばの竜田揚げ 小松菜あげ浸し 漬物 豚汁	カレーうどん 根菜サラダ ベーコンえのきバター醤油 デザート	チンジャオロース 焼きビーフン デザート 中華スープ	タンドリーチキン サラダパスタ 漬物 わかめご飯 お味噌汁
E:962kcal/P:28.5g/F:32.0g	E:1056kcal/P:38.6g/F:35.9g	E:997kcal/P:22.1g/F:22.8g	E:946kcal/P:27.9g/F:22.8g	E:966kcal/P:26.0g/F:28.9g
		麵献立		
14日(月曜日)	15日(火曜日)	16日(水曜日)	17日(木曜日)	18日(金曜日)
クリームシチュー 赤魚パン粉焼 マカロニサラダ フルーツ パン	油淋鶏 もやしわかめの和え物 漬物 中華スープ	山菜ご飯 アジフライ 揚げ出し豆腐 漬物 玉吸い	おろしとんかつ 春雨サラダ デザート お味噌汁	チキンカレー さっぱりサラダ デザート 福神漬
E:963kcal/P:44.8g/F:33.6g	E:1064kcal/P:36.3g/F:34.9g	E:937kcal/P:25.1g/F:33.2g	E:1035kcal/P:39.1g/F:43.1g	E:1052kcal/P:36.9g/F:38.9g
パン献立				
21日(月曜日)	22日(火曜日)	23日(水曜日)	24日(木曜日)	25日(金曜日)
春休み	春休み	春休み	春休み	春休み
28日(月曜日)	29日(火曜日)	30日(水曜日)	31日(木曜日)	
春休み	春休み	春休み	春休み	

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。

2022年3月 予定献立表

朝日塾寮

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝		ししゃも もやしわかめの和え物 しらす炒り玉子 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 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)	ぶり照り焼き 卵の花 にら玉炒め 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 厚揚げの中華炒め ホウレン草卵とじ 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 マカロニサラダ 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 煮豆 玉子サラダ 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:960kcal P:31.9g F:45.0g	E:839kcal P:28.3g F:35.8g	E:833kcal P:29.9g F:20.2g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:859kcal P:34.5g F:24.6g
昼		豚肉の生姜焼き ブロッコリーの玉子炒め 漬物 お味噌汁	ハンバーグ ポテト マカロニサラダ コンソメスープ	チキン南蛮 スナップエンドウ和え物 デザート お吸物	醤油ラーメン 肉まん 生野菜 キムチ奴 デザート ご飯	海鮮あんかけ焼きそば チキングリル デザート 中華スープ ご飯	鶏肉・パン粉焼 チンゲン菜和え 漬物 お味噌汁
		E:1072kcal P:28.1g F:41.5g	E:1073kcal P:38.7g F:21.3g	E:1064kcal P:32.4g F:34.6g	E:1089kcal P:31.1g F:29.7g	E:1139kcal P:32.6g F:28.7g	E:1039kcal P:39.1g F:25g
タ		メンチカツ スパゲッティーサラダ 根野菜グラッセ コンソメスープ	炒飯 スパイスチキン 焼き餃子 キムチ奴 クラゲの和え物 フルーツ	酢豚 えのきわかめ ごぼうサラダ 中華スープ	手羽元唐揚げ ほうれん草チキン和え きんぴらごぼう お味噌汁	豚しゃぶしゃぶ カニ焼売 ブロッコリー・ツナ和え お吸物	ポークビーンズ さつま揚げ小松菜炒め ふかし芋 コンソメスープ
		E:1010kcal P:32.8g F:28.2g	E:1019kcal P:37.7g F:22.6g	E:1088kcal P:36.9g F:39.8g	E:1036kcal P:37.0g F:38.8g	E:1031kcal P:37.2g F:28.4g	E:929kcal P:35.6g F:25.7g
合計		E:3042kcal P:92.8g F:114.7g	E:2931kcal P:112.2g F:79.4g	E:2985kcal P:99.2g F:94.6g	E:2965kcal P:99.6g F:97g	E:2984kcal P:95.6g F:84.3g	E:2827kcal P:109.2g F:75.3g

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。

2022年3月 予定献立表

朝日塾寮

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝	ミニハンバーグ ほうれん草ベーコン炒め 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)	ウインナー 小松菜とあげ浸し 絹さや卵とじ 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 ポテトカレー煮 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)	アジ塩焼き 切干大根煮 厚焼玉子 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 竹輪と野菜のカレー炒め 目玉焼き 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 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)	ミニチキン 里芋とコンニャク炒め煮 かに玉 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:21.4g	E:889kcal P:31.3g F:24.4g	E:833kcal P:30g F:28.5g	E:849kcal P:34.9g 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						牛肉と人参のチャブチェ風 ポテトサラダ 漬物 お吸物	家常豆腐 グラッセサラダ 漬物 中華スープ
						E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕	豚焼肉 キムチ奴 チョレギサラダ お吸物	鳥レモンペッパー焼き パスタ ほうれん草ソテー コンソメスープ	豚肉の彩り炒め スナップエンドウ和え さつま芋レモン煮 中華スープ	鳥唐揚げ もやしナムル ブロッコリーツナ和え お吸物	クイティウ(カンボジア) ポテトサラダ 焼鳥 デザート	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草和え 春雨サラダ お味噌汁	タラチリソース パスタ 海藻サラダ コンソメスープ
	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:980kcal P:39.7g F:28.8g	E:1097kcal P:43.8g F:25.9g	E:1014kcal P:31.2g F:31.5g	E:956kcal P:22.4g F:36.5g	E:1022kcal P:35.1g F:40g	E:1099kcal P:32.4g F:42.2g
合計	E:2811kcal P:95g F:87.2g	E:2925kcal P:109.6g F:89.1g	E:2927kcal P:95.9g F:77.2g	E:2809kcal P:94g F:77g	E:2739kcal P:79.6g F:90.4g	E:2949kcal P:93.2g F:118.3g	E:2946kcal P:103.6g 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。

2022年3月 予定献立表

朝日塾寮

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝	ウインナー ピーマンツナソテー 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)	ベーコン 蓮根のきんぴら しらす炒り玉子 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 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)	サバ塩焼き いんげんのおかか和え にら玉炒め 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)	ししゃも おくらのコーン胡麻和え ホウレン草卵とじ 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 キャベツとしめじのマヨポン酢 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 かに棒 玉子サラダ 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:921kcal P:33.4g F:37g	E:917kcal P:29g F:25.1g	E:901kcal P:25.2g F:25.1g	E:864kcal P:32.4g F:22.6g	E:871kcal P:27.9g F:33.5g	E:859kcal P:104.5g F:24.6g
昼						焼きそば カニ焼売 漬物 お味噌汁 ご飯	鶏肉の胡麻味噌焼き マカロニサラダ 漬物 玉吸い
						E:993kcal P:28.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:38.8g
タ	ポークステーキみそ照り焼き コロケ スパゲッティーサラダ お吸物	さわらの西京焼き ロールキャベツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	すき焼き ポテトサラダ 青梗菜の二色和え お味噌汁	鳥バジル焼き カリフラワーマヨ マカロニグラタン コンソメスープ	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	二色丼 スナップエンドウ和え 青梗菜和え お吸物	タラ照焼 ブロッコリーの和え物 棒棒鶏サラダ コンソメスープ
	E:1063kcal P:34.8g F:40.9g	E:1057kcal P:31.3g F:35.1g	E:957kcal P:40.5g F:37.2g	E:866kcal P:30.6g F:27.8g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計	E:2810kcal P:112.8g F:102.9g	E:3042kcal P:101g F:107g	E:2811kcal P:94.6g F:95.5g	E:2802kcal P:94.9g F:93g	E:2945kcal P:104.9g F:97.2g	E:2824kcal P:95.6g F:97.1g	E:2927kcal P:104.5g F:99.1g

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。

2022年3月 予定献立表

朝日塾寮

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝	チキンナゲット 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)	サワラ西京焼き きゃべつの桜えび和え 絹さや卵とじ 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 スパゲッティサラダ 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)	鮭塩焼き きんぴらごぼう 厚焼玉子 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 ごぼうサラダ 目玉焼き 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 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)	アジ塩焼き こんにゃくピリ辛炒め かに玉 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:21.7g	E:735kcal P:21.8g F:23.7g	E:923kcal P:29.2g F:31.8g	E:888kcal P:33.7g F:30.8g	E:975kcal P:34.1g F:29.3g	E:810kcal P:28.4g F:38.5g	E:942kcal P:34.7g F:32.6g
昼	豚キムチ炒め 揚げ出し豆腐 漬物 中華スープ	海老フライ・コロッケ チンゲン菜和え デザート けんちん汁	チキンパン粉焼き ペペロンチーノ デザート コンソメスープ	牛肉スタミナ炒め ポテトカレー煮 漬物 お味噌汁	とり天 小松菜和え 漬物 お吸物	赤魚バジル焼き ほうれん草ベーコン炒め デザート コンソメスープ	チキンカツ トマトパスタ デザート お吸物
	E:952kcal P:28.9g F:36.2g	E:1157kcal P:35.3g F:43.8g	E:973kcal P:30.2g F:32.3g	E:1187kcal P:36.1g F:29.9g	E:1067kcal P:32.1g F:40.9g	E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:1186kcal P:24.9g F:39.9g
タ	スパイシーチキン ポテトサラダ 海藻サラダ お吸物	山菜そば 焼鳥 さつま芋レモン煮 温泉卵 デザート	八宝菜 棒棒鶏サラダ ほうれん草和え 中華スープ	鳥照り焼き コロッケ 中華サラダ お吸物	酢豚 ふかし芋 きゅうりと竹輪のマヨ和え 中華スープ	豚しゃぶしゃぶ マヨパスタ ブロッコリー和え コンソメスープ	白身魚の味噌マヨ焼き ほうれん草チキン和え 青梗菜のきのこ炒め お味噌汁
	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:25.7g F:34.3g	E:955kcal P:39g F:33g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g
合計	E:2879kcal P:86.8g F:93.8g	E:2890kcal P:90g F:105.4g	E:2948kcal P:92.2g F:104.1g	E:3161kcal P:112.7g F:106.7g	E:3029kcal P:91.9g F:104.5g	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。

2022年3月 予定献立表

朝日塾寮

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
朝	ミニチキン 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)	鶏つくね さつま揚げ しらす炒り玉子 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 ポテトクリーム煮 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)	ミニチキン チンゲン菜ベーコン炒め にら玉炒め 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:30.9g F:28.5g	E:809kcal P:37.4g F:22.5g	E:751kcal P:27.1g F:27.5g	E:832kcal P:37.3g F:25.2g		
昼	きつねうどん 天ぷら 漬物 デザート	サーモンのパン粉焼き ブロッコリー和え デザート コンソメスープ	鶏肉の幽庵焼き おさつサラダ 漬物 お味噌汁	タンドリーチキン 焼きビーフン フルーツ コンソメスープ		
	E:1109kcal P:35.1g F:33.5g	E:915kcal P:30.7g F:26.9g	E:1015kcal P:34.7g F:31.9g	E:1073kcal P:38.9g F:41.8g		
タ	豚となすの胡麻味噌炒め いんげん胡麻和え ちぢみ お吸物	ガパオライス ポテトサラダ 温泉卵 焼鳥 中華スープ	肉豆腐 春雨サラダ 蓮根のきんぴら お味噌汁	チンジャオロース コロッケ ジャーマンポテト 中華スープ		
	E:983kcal P:34.2g F:39.2g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:923kcal P:29.2g F:23.2g	E:817kcal P:37.7g F:29.5g		
合計	E:3118kcal P:100.2g F:101.2g	E:2646kcal P:96.8g F:87.8g	E:2689kcal P:91g F:82.6g	E:2722kcal P:113.9g F:96.5g		

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。