



令和4年 4月 給食献立表



				1日(金曜日)
				春休み
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)
春休み	春休み	春休み	始業式	入学式
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)
給食なし	唐揚げ ジャーマンポテト 漬物 お吸物	ポークカレー ゆで卵 さっぱりサラダ 福神漬け デザート	白身魚パン粉焼 スパゲッティサラダ デザート コンソメスープ	炊き込みご飯 照り焼きチキン 絹さや卵とじ 漬物 お味噌汁
	E:1003kcal/P:33g/F:29.1g	E:956kcal/P:27.6g/F:24.5g	E:923kcal/P:34g/F:23.4g	E:937kcal/P:25.1g/F:33.2g
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)
メンチカツ バジルパスタ デザート コンソメスープ	タラポテトチーズ焼き ホウレン草ソテー デザート コーンスープ	きつねうどん かしわ天 竹輪天 漬物	青梗菜の卵牛肉炒め マカロニサラダ 漬物 中華スープ	雑穀米ごはん サワラ西京焼き 小松菜とアゲ浸し 漬物 お味噌汁
E:1069kcal/P:35.1g/F:43.5g	E:946kcal/P:36.7g/F:32.9g	E:963kcal/P:34.8g/F:33.6g	E:964kcal/P:36.3g/F:24.9g	E:923kcal/P:34g/F:29.4g
		麵献立		
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)
エビフライ弁当 春雨中華サラダ 焼きそば	ハンバーグ弁当 豆と野菜の彩り煮 ナポリタン	チキン南蛮弁当 ビーフン かに玉	白身フライ弁当 サツマイモ蜜煮 ハムソースステーキ	昭和の日
E:980kcal/P:29.6g/F:34.5g	E:1029kcal/P:28.6g/F:32.8g	E:1162kcal/P:38.5g/F:42.0g	E:1056kcal/P:28.6g/F:38.9g	
弁当	弁当	弁当	弁当	

※食堂移設期間4月25日(月)～4月28日(木)弁当対応となります。

※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4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 ハウレン草卵とじ 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)	ミートボール 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)	サバ塩焼き パンプキンサラダ 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)
				E:888kcal P:33.7g F:30.8g	E:810kcal P:28.4g F:38.5g	E:842kcal P:34.7g F:32.6g
昼				二色丼 春巻き チンゲン菜桜えび和え デザート お味噌汁	ミンチカツ スパゲッティサラダ デザート お味噌汁	チキン南蛮 ブロッコリー和え デザート お吸物
				E:912kcal P:34.6g F:35.1g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:1086kcal P:24.9g F:39.9g
夕				ハンバーグ フライドポテト パスタ デザート コンソメスープ	豚肉の柳川風 小松菜とアゲ浸し ほうれん草和え お味噌汁	赤魚の香味ソース 棒棒鶏サラダ 中華サラダ 中華スープ
				E:1008kcal P:22.1g F:30.9g	E:955kcal P:39g F:33g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g
合計				E:2808kcal P:90.4g F:96.8g	E:2754kcal 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4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	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ハムキッシュ 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 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)	ウインナー 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)	ぶり照り焼き ブロッコリーの胡麻和え 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)	サワラ西京焼き ほうれん草胡麻和え 千草焼き 漬物 生野菜サラダ ご飯・雑炊・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ハム ポテトカレー煮 じゃがいものフリタータ 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 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:784kcal P:33.2g F:28.4g	E:808kcal P:33.5g F:27.5g	E:917kcal P:29g F:25.1g	E:901kcal P:32.2g F:25.1g	E:864kcal P:32.4g F:22.6g	E:871kcal P:27.9g F:23.5g	E:782kcal P:26.1g F:23.8g
昼	ミートスパゲッティ ポテトサラダ デザート コンソメスープ	エビイカチリ 焼きビーフン デザート 中華スープ	白身魚の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト 漬物 コンソメスープ	手羽唐揚げ チンゲン菜和え 漬物 中華スープ	ぶっかけうどん 温泉卵 牛肉甘辛炒め デザート	かつ丼 キャベツのツナ和え 漬物 デザート	スパイシーチキン チンゲン菜和え デザート 中華スープ
	E:1026kcal P:20.9g F:32.4g	E:929kcal P:37.4g F:22.5g	E:801kcal P:27.1g F:27.5g	E:932kcal P:37.3g F:35.2g	E:833kcal P:29.9g F:34.2g	E:1010kcal P:25.2g F:35.4g	E:962kcal P:25.2g F:28.7g
夕	ガイヤーン(タイ) ブロッコリーとベーコンの 海藻サラダ 中華スープ	豚香草焼き パスタ ごぼうサラダ お吸物	牛肉とにんじんのチャプチェ チョレギサラダ きのこマリネ 中華スープ	ボンゴレビアンコ グリルチキン 卵サラダ デザート コンソメスープ	鳥チリソース ふかし芋 胡瓜と竹輪のマヨ和え 中華スープ	タラのパン粉焼き ほうれん草チキン和え グラッセサラダ コンソメスープ	豚肉のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのナムル お味噌汁
	E:859kcal P:34.1g F:24.4g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:983kcal P:34.2g F:30.2g	E:972kcal P:28.1g F:31.5g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g	E:964kcal P:32.4g F:24.6g
合計	E:2669kcal P:88.2g F:85.2g	E:2659kcal P:99.6g F:88.4g	E:2635kcal P:93.8g F:82.1g	E:2816kcal P:103.7g F:90.5g	E:2669kcal P:90.4g F:88.3g	E:2754kcal P:91.8g F:80.2g	E:2708kcal P:83.7g F:77.1g

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4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	グリルチキン 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)	ウインナー 卵の花 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 ピーマンツナソテー ベーコンキッシュ 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 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)	鶏つくね 煮豆 にら玉炒め 漬物 生野菜サラダ ご飯・雑炊・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	海老ボール ポテトサラダ ホウレン草のフリタータ 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)	ハム 小松菜とあげ浸し 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:851kcal P:36g F:33.5g	E:816kcal P:31.6g 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:838kcal P:34.6g F:33.8g	E:864kcal P:36.9g F:25.7g
	チンジャオロース もやしナムル カニ焼売 中華スープ					タンメン 肉まん 生野菜 デザート 中華スープ ご飯	ムースルー ごぼうサラダ デザート 中華スープ
E:998kcal P:32.9g F:37.9g					E:933kcal P:29.9g F:21.2g	E:924kcal P:34.2g F:24.9g	
夕	醤油ラーメン 餃子 キャベツしめじ炒め デザート	豚肉の生姜焼き イカフライ マカロニサラダ お味噌汁	チキンカツ パスタ 絹さや卵とじ お吸物	八宝菜 焼売 キムチ奴 中華スープ	トマトリゾット ササミカツ スナップエンドウ和え コンソメスープ	鳥唐揚げ かに風味酢の物 スナップエンドウ和え 中華スープ	さわらレモンペッパー焼き ホウレン草ソテー ハムマリネ コンソメスープ
	E:1096kcal P:34g F:28.3g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:999kcal P:30.7g F:39.5g	E:1088kcal P:25.7g F:36.2g	E:1037kcal P:34.5g F:41.6g	E:957kcal P:30.5g F:37.2g
合計	E:2950kcal P:103g F:90.9g	E:2798kcal P:108.7g F:90.3g	E:2825kcal P:84.8g F:91.2g	E:2777kcal P:97.6g F:84.2g	E:2813kcal P:80.5g F:92.1g	E:2808kcal P:99g F:96.6g	E:2745kcal P:101.6g F:87.8g

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。

2022年4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	ミニチキン キャベツとしめじのマヨボ 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)	ベーコン 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)	グリルチキン カリフラワーのカレーマヨ 枝豆のフリッタータ 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 竹輪と野菜のカレー炒め 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)	ししゃも 里芋とコンニャク炒め煮 厚焼玉子 漬物 生野菜サラダ ご飯・雑炊・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミニハンバーグ スパゲッティサラダ 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)	パン バナナ 牛乳・ジュース
	E:784kcal P:33.2g F:28.4g	E:928kcal P:33.5g F:27.5g	E:917kcal P:29g F:25.1g	E:901kcal P:32.2g F:25.1g	E:864kcal P:32.4g F:22.6g	E:871kcal P:27.9g F:23.5g	E:582kcal P:16.1g F:13.8g
昼						ハンバーグ ジャーマンポテト デザート コンソメスープ	チキン唐揚げ弁当 春巻
						E:998kcal P:22.1g F:29.9g	E:1086kcal P:24.9g F:39.9g
夕	豚キムチ炒め 中華サラダ チンゲン菜二色和え 中華スープ	タンドリーチキン キャベツ炒め ツナサラダ お吸物	回鍋肉 ほうれん草お浸し ごぼうサラダ 中華スープ	ミックスフライ 明太マヨパスタ ポテトサラダ コンソメスープ	月見そば 焼鳥 おさつサラダ デザート	焼肉 グリル野菜 チョレギサラダ 中華スープ	肉じゃが弁当 メンチカツ
	E:1063kcal P:34.8g F:30.9g	E:1057kcal P:35.3g F:30.1g	E:968kcal P:37.7g F:29.6g	E:1066kcal P:35.6g F:42.8g	E:893kcal P:30.5g F:27.7g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:935kcal P:35.4g F:24.8g
合計	E:2916kcal P:103.1g F:102.8g	E:2931kcal P:105.5g F:90.5g	E:2848kcal P:101.5g F:88.3g	E:2931kcal P:104.1g F:92.8g	E:2680kcal P:96.9g F:79.7g	E:2829kcal P:88.8g F:81.7g	E:2603kcal P:76.4g F:78.5g

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。

2022年4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)	
朝	パン バナナ 牛乳・ジュース	おにぎりセット 牛乳・ジュース	パン バナナ 牛乳・ジュース	パン バナナ 牛乳・ジュース	おにぎりセット 牛乳・ジュース	パン バナナ 牛乳・ジュース	
	E:582kcal P:16.1g F:13.8g	E:490kcal P:9.2g F:8.2g	E:582kcal P:16.1g F:13.8g	E:582kcal P:16.1g F:13.8g	E:490kcal P:9.2g F:8.2g	E:582kcal P:16.1g F:13.8g	
昼					天ぷら弁当 野菜かき揚げ	豆腐ハンバーグ弁当 ロールキャベツ	
					E:1010kcal P:25.2g F:35.4g	E:862kcal P:25.2g F:23.7g	
夕	サバの塩焼き弁当 ちくわ天ぷら	トンカツ弁当 赤ウインナー	回鍋肉弁当 カレーコロケ	牛焼肉弁当 カレー春巻	酢豚弁当 サバ竜田揚げ	サワラ煮付け弁当 串カツ(ソース)	
	E:1054kcal P:25.3g F:35.9g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:1088kcal P:25.7g F:33.2g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:999kcal P:30.7g F:39.5g	E:837kcal P:34.5g F:25.6g	
合計	E:2616kcal P:71g F:84.2g	E:2654kcal P:76.3g F:75.7g	E:2832kcal P:80.3g F:89g	E:2555kcal P:82.4g F:82.2g	E:2591kcal P:72g F:88.7g	E:2281kcal P:75.8g F:63.1g	

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。