



# 令和4年 5月 給食献立表



2日(月曜日)	3日(火曜日)	4日(水曜日)	5日(木曜日)	6日(金曜日)
<b>創立記念日</b>	<b>憲法記念日</b>	<b>みどりの日</b>	<b>こどもの日</b>	カレーうどん 根菜サラダ ベーコンきのこ炒め デザート
				E:946kcal/P:28.2g/F:28.4g <b>めん献立</b>
<b>9日(月曜日)</b> 鳥肉バジル焼き スパゲッティサラダ デザート コンソメスープ	<b>10日(火曜日)</b> ハンバーグ グロッセサラダ デザート お吸物	<b>11日(水曜日)</b> きつねうどん 天ぷら 漬物 ごはん	<b>12日(木曜日)</b> 白身魚しもん焼き ペペロンチーノ デザート ポトフ	<b>13日(金曜日)</b> ハマシライス フライドチキン オムレツ デザート
E:923kcal/P:34.0g/F:41.4g	E:1054kcal/P:33.3g/F:44.2g	E:937kcal/P:25.1g/F:33.2g	E:920kcal/P:30.1g/F:33.5g	E:952kcal/P:41.9g/F:38.9g
		<b>めん献立</b>		
<b>16日(月曜日)</b> 油淋鶏 わかめサラダ 漬物 中華スープ	<b>17日(火曜日)</b> 豚肉みそ炒め ほうれん草ツナ和え デザート お吸物	<b>18日(水曜日)</b> 牛丼 厚揚げ味噌マヨ焼 わかめサラダ デザート	<b>19日(木曜日)</b> 手羽元スパイス焼き オクラコーン和え 漬物 中華スープ	<b>20日(金曜日)</b> 鯖竜田 小松菜和え デザート お味噌汁 わかめご飯
E:1063kcal/P:44.8g/F:43.6g	E:964kcal/P:36.3g/F:24.9g	E:1035kcal/P:38.1g/F:35.2g	E:906kcal/P:28.2g/F:28.4g	E:1122kcal/P:30.7g/F:39.3g
<b>23日(月曜日)</b> 赤魚パン粉焼 スパゲッティサラダ デザート ポタージュスープ	<b>24日(火曜日)</b> チキンカレー ゆで卵 ポテトサラダ 福神漬 デザート	<b>体育祭</b>	<b>家庭学習日</b>	<b>27日(金曜日)</b> さわら味噌マヨ焼き 炊き込みご飯 スナッフえんどう和え 漬物 お味噌汁
E:862kcal/P:28.5g/F:32.0g	E:1045kcal/P:36.7g/F:37.1g			E:959kcal/P:31.6g/F:29g
<b>30日(月曜日)</b> 青梗菜の卵牛肉炒め いんげん胡麻和え 漬物 お味噌汁	<b>31日(火曜日)</b> チキン南蛮 おさつサラダ デザート お吸物			
E:1064kcal/P:36.3g/F:24.9g	E:1093kcal/P:34.8g/F:33.6g			

# 2022年5月 予定献立表

朝日塾寮

						5/1(日)
朝						ぶり照り焼き いんげんのおかか和え 千草焼き 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:859kcal P:34.5g F:24.6g
昼						焼きそば 餃子 デザート お味噌汁
						E:1039kcal P:25.1g F:15g
夕						鳥レモンベツパー焼き 中華サラダ ソーセージカレー炒め コンソメスープ
						E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計						E:2927kcal P:95.2g 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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)	5/6(金)	5/7(土)	5/8(日)
朝	ミートボール ジャーマンポテト 魚介キッシュ 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	サワラ西京焼き おくらのコーン胡麻和え 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)	豆腐ハンバーグ ハッシュポテト 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	鮭塩焼き きゃべつの桜えび和え 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	ウインナー カニ棒 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	ハム 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	アジ塩焼き きんぴらごぼう 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:882kcal P:36g F:37.3g	E:812kcal P:31.1g F:21.4g	E:836kcal P:24.8g F:31.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:822kcal P:29.2g F:22.6g	E:870kcal P:31.9g F:25.0g	E:795kcal P:27.3g F:21.2g
昼	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	ビビンバ丼 芋の甘煮 デザート 中華スープ	たら西京焼き ブロッコリーのナムル 漬物 お味噌汁		おろしとんかつ ポテトサラダ 漬物 お味噌汁	チキンパン粉焼き ブロッコリーサラダ 漬物 コンソメスープ
	E:952kcal P:32.9g F:29.2g	E:857kcal P:35.3g F:23.8g	E:973kcal P:30.2g F:32.3g	E:862kcal P:30.7g F:27.5g		E:1146kcal P:34.4g F:40.9g	E:983kcal P:34.3g F:36.4g
夕	エビフライ&コロッケ ほうれん草胡麻和え 大学芋 コンソメスープ	ガバオライス ポテトサラダ 温泉卵 デザート 中華スープ	タンメン 肉まん 生野菜 デザート ご飯	チキン旬菜炒め きゃべつの桜えび和え ポテトサラダ コンソメスープ	すき焼き ブロッコリーの和え物 チョレギサラダ お吸物	手羽元唐揚げ 小松菜和え マカロニサラダ 中華スープ	たら照焼き チンゲン菜炒め 棒棒鶏サラダ お味噌汁
	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:980kcal P:30.7g F:28.8g	E:997kcal P:28.8g F:25.9g	E:914kcal P:31.2g F:31.5g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:1022kcal P:35.1g F:40g	E:896kcal P:32.4g F:25.2g
合計	E:2838kcal P:108.1g F:100.3g	E:2649kcal P:97.1g F:74g	E:2806kcal P:83.8g F:88.8g	E:2633kcal P:95.8g F:80.4g	E:2724kcal P:99.9g F:87.5g	E:3038kcal P:109.9g F:105.9g	E:2674kcal P:94.7g F:82.8g

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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/9(月)	5/10(火)	5/11(水)	5/12(木)	5/13(金)	5/14(土)	5/15(日)
朝	ウインナー	鶏つくね	グリルチキン	ワンタン	ベーコン	チキンナゲット	サバ塩焼き
	ブロッコリーバター炒	ごぼうサラダ	マカロニサラダ	玉子サラダ	さつま揚げ	ほうれん草ベーコン炒	チンゲン菜ベーコン炒め
	ハムキッシュ	ホウレン草卵とじ	目玉焼き	生野菜サラダ	絹さや卵とじ	じゃがいものフリター	厚焼玉子
	生野菜サラダ	漬物	生野菜サラダ	デザート	漬物	生野菜サラダ	漬物
	コンソメスープ	生野菜サラダ	コンソメスープ	ご飯・お粥・ふりかけ	生野菜サラダ	コンソメスープ	生野菜サラダ
	ロールパン	ご飯・お粥・ふりかけ	ロールパン	牛乳(ヨーグルト・ジュ)	ご飯・お粥・ふりかけ	ロールパン	ご飯・お粥・ふりかけ
	牛乳(ヨーグルト・ジュ)	お味噌汁	牛乳(ヨーグルト・ジュース)		お味噌汁	牛乳(ヨーグルト・ジュ)	お味噌汁
		牛乳(ヨーグルト・ジュース)			牛乳(ヨーグルト・ジュ)	牛乳(ヨーグルト・ジュ)	牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:833kcal P:29.9g F:30.2g	E:857kcal P:32.4g F:26.6g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:832kcal P:30.2g F:15.1g	E:839kcal P:28.3g F:25.8g	E:821kcal P:28.9g F:20.2g
昼						豚しゃぶしゃぶ	タンドリーチキン
						パスタ	ブロッコリー卵炒め
					デザート	デザート	
					コンソメスープ	中華スープ	
						E:924kcal P:31g F:28.6g	E:916kcal P:34.8g F:24.4g
夕	天ぷらそば	豚肉とキャベツの炒め	さっぱり煮	鳥肉のフォー	たらポテト焼き	鳥胡麻味噌焼き	ポーク照り焼き
	卵焼き	ひじき煮物	ほうれん草和え	ブロッコリーのナムル	サラダパスタ	ブロッコリーツナ和え	厚揚げ味噌マヨ焼
	ふかし芋	きのこマリネ	春雨サラダ	生春巻き	マカロニサラダ	チンゲン菜炒め	小松菜和え
	温泉卵	お味噌汁	中華スープ	デザート	コンソメスープ	お吸物	お吸物
	デザート						
	E:968kcal P:28g F:23.7g	E:1004kcal P:40g F:39g	E:1013kcal P:35g F:30.4g	E:862kcal P:27g F:22.4g	E:961kcal P:32.6g F:35.5g	E:1035kcal P:37g F:39.5g	E:969kcal P:29.9g F:24.3g
合計	E:2724kcal P:91g F:95.3g	E:2915kcal P:92g F:108.0g	E:2764kcal P:86g F:90.8g	E:2622kcal P:88g F:84.4g	E:2745kcal P:94g F:89.5g	E:2798kcal P:97g F:93.9g	E:2706kcal P:93.6g F:68.9g

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。

# 2022年5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/16(月)	5/17(火)	5/18(水)	5/19(木)	5/20(金)	5/21(土)	5/22(日)
朝	海老ボール ポテトカレー煮 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)	ししゃも ハム野菜炒め 千草焼き 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)	ハム ほうれん草コーンソテー 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)	たっぷり野菜の雑炊 のり 漬物 フルーツ 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 ひじき煮物 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 ピーマンツナソテー ホウレン草のフリター 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 ブロッコリーの胡麻和え 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: 873kcal P: 38.4g F: 26.4g	E: 866kcal P: 39.4g F: 28.5g	E: 849kcal P: 29.7g F: 38.2g	E: 842kcal P: 32.8g F: 27g	E: 832kcal P: 35g F: 19.4g	E: 852kcal P: 32.6g F: 29.6g	E: 842kcal P: 32.8g F: 27g
昼						二色丼 チンゲン菜桜えび和え フルーツ白玉 お味噌汁	ハンバーグ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ
						E: 893kcal P: 38.9g F: 35.3g	E: 1039kcal P: 39.1g F: 25g
夕	豆乳担々麺 肉まん 青梗菜和え フルーツ	バジル焼きチキン キャベツしめじ炒め ふかし芋 コンソメスープ	酢豚 オクラコーン和え キムチ奴 中華スープ	パッタイ 餃子 おさつサラダ デザート 中華スープ	牛肉と人参のチャプチャ 小松菜とあげ浸し チンゲン菜きのこ炒め 中華スープ	チンジャオロース オクラコーン和え 春雨サラダ 中華スープ	とり天 ポテトサラダ 海藻サラダ お吸物
	E: 929kcal P: 38.6g F: 34.6g	E: 877kcal P: 42.1g F: 29.9g	E: 1065kcal P: 34.1g F: 39.3g	E: 882kcal P: 37.7g F: 27.5g	E: 935kcal P: 36.2g F: 35.8g	E: 996kcal P: 39g F: 28.2g	E: 1048kcal P: 34.9g F: 39.1g
合計	E: 2865kcal P: 121.1g F: 104.6g	E: 2707kcal P: 114.1g F: 83.3g	E: 2949kcal P: 107.1g F: 12.7g	E: 2630kcal P: 98.1g F: 82.9g	E: 2889kcal P: 107.1g F: 94.5g	E: 2741kcal P: 110.1g F: 93.1g	E: 2929kcal P: 106.8g F: 91.1g

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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/23(月)	5/24(火)	5/25(水)	5/26(木)	5/27(金)	5/28(土)	5/29(日)
朝	ミニハンバーグ ポテトサラダ 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)	ウインナー ほうれん草胡麻和え 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)	ミートボール キャベツとしめじのマ 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)	にゅうめん グリルチキン 生野菜サラダ デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	鶏つくね 卵の花 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 カリフラワーのカレー 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)	ミニチキン 厚揚げの中華炒め 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)
	E: 873kcal P: 32.6g F: 25.7g	E: 795kcal 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: 29.1g F: 29.3g	E: 810kcal P: 28.4g F: 38.5g	E: 942kcal P: 34.7g F: 32.6g
昼			サンドイッチ 旬野菜のグリル さっぱりサラダ デザート	豚肉の柳川風 小松菜とアゲ浸し きゅうりの浅漬け お味噌汁		鳥おろし煮 ふかし芋 胡瓜と竹輪のマヨ和え 中華スープ	ミンチカツ パスタ デザート コンソメスープ
			E: 866kcal P: 28.6g F: 33.3g	E: 946kcal P: 27.0g F: 31.9g		E: 1105kcal P: 32.1g F: 35.8g	E: 933kcal P: 30.7g F: 36.3g
夕	醤油ラーメン 餃子 チョレギサラダ デザート	八宝菜 コロッケ 中華サラダ 中華スープ	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 竹輪磯辺あげ デザート	手羽元唐揚げ いんげん胡麻和え 絹さや卵とじ お味噌汁	蒜山焼きそば 温泉卵 コロッケ デザート 肉団子スープ	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	肉豆腐 卵サラダ ほうれん草和え お吸物
	E: 1054kcal P: 25.9g F: 25.9g	E: 998kcal P: 32.9g F: 37.9g	E: 1052kcal P: 32.9g F: 37.9g	E: 1086kcal P: 42.1g F: 42g	E: 987kcal P: 25.7g F: 34.3g	E: 955kcal P: 39.1g F: 33g	E: 857kcal P: 35.9g F: 25.5g
合計	E: 2789kcal P: 86.6g F: 83.6g	E: 2838kcal P: 91.7g F: 98.7g	E: 2841kcal P: 90.1g F: 103g	E: 2920kcal P: 104.8g F: 105g	E: 2921kcal P: 86.6g F: 92.6g	E: 2870kcal P: 100.6g F: 107g	E: 2732kcal P: 101.1g F: 94.4g

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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/30(月)	5/31(火)		
朝	ウインナー スパゲッティサラダ 魚のキッシュ 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	ベーコン 煮豆 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)		
	E: 839kcal P: 26.4g F: 35.6g	E: 869kcal P: 29.4g F: 30.3g		
昼				
夕	豚香草焼き パスタ ごぼうサラダ お吸物	回鍋肉 きゅうりキムチ和え 春雨サラダ 中華スープ		
	E: 975kcal P: 39.8g F: 25.7g	E: 860kcal P: 22.8g F: 28.2g		
合計	E: 2878kcal P: 103g F: 86.2g	E: 2822kcal P: 87g F: 92.1g		

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。