



令和4年 6月 給食献立表



		1日(水曜日) 麻婆丼 チンゲン菜二色和え 餃子 デザート	2日(木曜日) さわらキ/コンソース スナッフエンドウの玉子炒め デザート コンスープ	3日(金曜日) シチュー 春巻き 卵サラダ デザート パン
		E:904kcal/P:28.1g/F:29.6g	E:953kcal/P:33g/F:29.1g	E:852kcal/P:34.5g/F:28.5g
6日(月曜日) ポークビーンズ カニ焼売 漬物 中華スープ	7日(火曜日) 鳥レモンペッパー焼き ジャーマンポテト デザート コン/メスープ	8日(水曜日) 肉うどん 揚げ出し豆腐 デザート ごはん	9日(木曜日) 鯖竜田 小松菜和え 漬物 けんちん汁	10日(金曜日) 鳥肉照り焼き 金平ごぼう 漬物 お味噌汁 雑穀米ごはん
E:906kcal/P:28.6g/F:33.3g	E:996kcal/P:27.0g/F:31.9g	E:935kcal/P:38.1g/F:35.2g	E:906kcal/P:28.2g/F:28.4g	E:892kcal/P:30.7g/F:36.3g
13日(月曜日) 豚肉と豆苗炒め ポテトサラダ 漬物 お味噌汁	14日(火曜日) 鳥パン粉焼き パスタ デザート コン/メスープ	15日(水曜日) ポークカレー 夏野菜のグリル 福神漬け デザート	16日(木曜日) サワラ西京焼き 小松菜とあげ浸し 漬物 豚汁	17日(金曜日) スパイシーチキン サラダパスタ デザート お味噌汁 わかめご飯
E:952kcal/P:30.2g/F:31.4g	E:966kcal/P:45.1g/F:27.1g	E:995kcal/P:34.9g/F:37.0g	E:919kcal/P:32.1g/F:36.4g	E:929kcal/P:31.9g/F:37.2g
20日(月曜日) よだれ鳥 ごぼうサラダ デザート 中華スープ	21日(火曜日) 豚肉の柳川風 ナス揚げびたし 漬物 お味噌汁	22日(水曜日) ビビンバ丼 カニ焼売 漬物 中華スープ	23日(木曜日) 海老フライ&コロケ パスタ デザート 肉団子スープ	24日(金曜日) 豚しょうが焼き フロッコリー卵炒め 漬物 お味噌汁 炊き込みご飯
E:1121kcal/P:36.3g/F:39.3g	E:952kcal/P:41.9g/F:38.9g	E:1040kcal/P:33.5g/F:34.3g	E:1082kcal/P:27.5g/F:33.2g	E:942kcal/P:31.5g/F:30.3g
27日(月曜日) 考查	28日(火曜日) 考查	29日(水曜日) 考查	30日(木曜日) 考查	

2022年6月 予定献立表

朝日塾寮

		6/1(水)	6/2(木)	6/3(金)	6/4(土)	6/5(日)
朝		パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ワンタン デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ベーコン いんげんのおかか和え 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)	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	サバ塩焼き おくらのコーン胡麻和え 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)
		E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g	E:796kcal P:24.8g F:31.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:782kcal P:29.2g F:22.6g
昼					チキンパン粉焼き サラダパスタ 漬物 コンソメスープ	きつねそば 焼き鳥 ポテトサラダ デザート
					E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:959kcal P:31.0g F:25.2g
夕		鳥梅マヨ焼き わかめサラダ 大学芋 お味噌汁	豚香草焼き グラタン スナップエンドウ和え コンソメスープ	醤油ラーメン 煮卵 棒棒鶏 デザート	酢豚 ブロッコリーの胡麻和え チンゲン菜とツナの卵炒め 中華スープ	ハンバーグ ポテト パンプキンサラダ コンソメスープ
		E:887kcal P:36.1g F:20.9g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g
合計		E:2648kcal P:97.3g F:71.9g	E:2771kcal P:91.4g F:97.3g	E:2692kcal P:91.1g F:89.1g	E:2654kcal P:98.2g F:76.4g	E:2689kcal P:95.9g F:81.0g

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6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/6(月)	6/7(火)	6/8(水)	6/9(木)	6/10(金)	6/11(土)	6/12(日)
朝	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ししゃも かに棒 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)	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	たっぷり野菜の雑炊 のり 漬物 デザート 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 きゃべつの桜えび和え ハムキッシュ 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)	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	鮭塩焼き きんぴらごぼう 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:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:839kcal P:28.3g F:35.8g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:833kcal P:29.9g F:20.2g
昼						チキンカツ パスタ デザート コンソメスープ	チンジャオロース 厚揚げの中華炒め 漬物 中華スープ
						E:965kcal P:38.7g F:35.8g	E:945kcal P:36.8g F:29.8g
夕	鶏のハニーマスタード さつま芋レモン煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ	赤魚パン粉焼 パスタ ロールキャベツ お吸い物	鶏肉の葱味噌焼き チンゲン菜きのこ炒め 卵サラダ お味噌汁	タコライス 春巻き ふかし芋 デザート 中華スープ	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート お吸い物	焼肉 ポテトカレー煮 海藻サラダ お味噌汁	油淋鶏 ちぢみ 絹さや卵とじ お吸い物
	E:917kcal P:34.5g F:26.6g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:1074kcal P:39.1g F:39g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:1085kcal P:37.9g F:42.5g
合計	E:2680kcal P:96.2g F:81.3g	E:2693kcal P:83.3g F:91.4g	E:2866kcal P:110.3g F:100.8g	E:2633kcal P:89.3g F:89g	E:2694kcal P:89.2g F:97.2g	E:2891kcal P:101.7g F:91.5g	E:2863kcal P:104.6g F:92.5g

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6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/13(月)	6/14(火)	6/15(水)	6/16(木)	6/17(金)	6/18(土)	6/19(日)
朝	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ウインナー 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 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 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 こんにゃくピリ辛炒め 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)	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミニチキン さつま揚げ 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: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 973kcal P: 38.4g F: 26.4g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 849kcal P: 29.7g F: 26.2g	E: 800kcal P: 27.4g F: 17.3g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 902kcal P: 32.6g F: 34.6g
昼						ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 デザート	アジフライ 金平ごぼう 漬物 お味噌汁
						E: 1085kcal P: 32.7g F: 39.8g	E: 945kcal P: 36.8g F: 33.8g
夕	白身魚の香味ソース パスタ 胡瓜と竹輪のマヨ和え コンソメスープ	冷やし中華 焼売 デザート 炊き込みご飯	牛肉の葱炒め えのきわかめ キャベツと卵のサラダ 中華スープ	かつとじ ブロッコリー和え ポテトサラダ お吸い物	手羽元バジル焼き グラタン 豆腐サラダ 中華スープ	八宝菜 カレー肉じゃが 茄子とえのきの和え物 中華スープ	サワラ味噌マヨ焼き 小松菜とアゲ浸し コロッケ お吸い物
	E: 1061kcal P: 32.6g F: 35.5g	E: 1005kcal P: 31.2g F: 35.8g	E: 977kcal P: 29.1g F: 33.9g	E: 1085kcal P: 34.1g F: 38.3g	E: 1082kcal P: 37.7g F: 27.5g	E: 899kcal P: 28.6g F: 32.6g	E: 996kcal P: 39.0g F: 28.2g
合計	E: 2870kcal P: 95.9g F: 88.3g	E: 2944kcal P: 114.9g F: 89.3g	E: 2829kcal P: 97.1g F: 92.3g	E: 2853kcal P: 95.9g F: 100.9g	E: 2811kcal P: 97g F: 82g	E: 2841kcal P: 94.4g F: 93.8g	E: 2843kcal P: 108.4g F: 96.4g

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6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/20(月)	6/21(火)	6/22(水)	6/23(木)	6/24(金)	6/25(土)	6/26(日)
朝	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ぶり照り焼き チンゲン菜ベーコン炒め 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)	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ワンタン デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	アジ塩焼き ハム野菜炒め ベーコンキッシュ 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)	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ハム 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 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 839kcal P: 26.4g F: 35.6g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 838kcal P: 24.3g F: 37.3g	E: 835kcal P: 38g F: 23.9g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 809kcal P: 23.8g F: 36.8g
昼						手羽唐揚げ 小松菜とアゲ浸し デザート お味噌汁	ゴボウと牛肉炒め もやしわかめの和え物 漬物 コンソメスープ
						E: 856kcal P: 28.1g F: 22.6g	E: 927kcal P: 32.6g F: 36.2g
夕	メンチカツ パスタ パンプキンサラダ コンソメスープ	タラポテト焼き 棒棒鶏サラダ ほうれん草ソテー 中華スープ	カオソーイ(タイ) 春巻き デザート ごはん	家常豆腐 春雨サラダ ほうれん草ベーコン炒め 中華スープ	タンメン 餃子 いんげんのおかか和え デザート	回鍋肉 里芋の煮物 海藻サラダ 中華スープ	スパイスチキン パスタ ほうれん草和え お吸い物
	E: 1048kcal P: 34.9g F: 30.1g	E: 875kcal P: 39.8g F: 25.7g	E: 910kcal 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: 983kcal P: 33.5g F: 30.3g
合計	E: 3026kcal P: 104.3g F: 90.8g	E: 2666kcal P: 108.1g F: 100.2g	E: 2807kcal P: 99.4g F: 83.9g	E: 2939kcal P: 89.5g F: 93.1g	E: 2865kcal P: 106.4g F: 94g	E: 2752kcal P: 98.2g F: 82.8g	E: 2719kcal P: 89.9g F: 103.3g

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6月 予定献立表

朝日塾寮

		6/27(月)	6/28(火)	6/29(水)	6/30(木)			
朝	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	グリルチキン ひじき煮物 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)	パン 生野菜 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	たっぷり野菜の雑炊 のり 漬物 デザート ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)				
	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 866kcal P: 30.7g F: 33.7g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 833kcal P: 29.9g F: 30.2g				
昼	唐揚げ マカロニサラダ 漬物 お味噌汁	豚肉の彩り炒め ほうれん草お浸し 漬物 お吸い物	鳥バジル焼き グラッセサラダ デザート コンソメスープ	白身魚レモン焼き スナップエンドウ和え物 デザート 肉団子スープ				
	E: 922kcal P: 36.4g F: 27.2g	E: 977kcal P: 29.1g F: 29.9g	E: 915kcal P: 34.1g F: 32.3g	E: 875kcal P: 39.8g F: 25.7g				
夕	ハンバーグ おさつサラダ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 竹輪磯辺揚げ 温泉卵 デザート	サワラ幽庵焼き パンプキンサラダ グラタン コンソメスープ	豚しゃぶしゃぶ パスタ ほうれん草チキン和え お味噌汁				
	E: 1211kcal P: 36.1g F: 32.3g	E: 1033kcal P: 35.1g F: 38.6g	E: 947kcal P: 38.8g F: 24.9g	E: 996kcal P: 26.0g F: 28.2g				
合計	E: 2990kcal P: 105.6g F: 80.9g	E: 2876kcal P: 94.9g F: 102.2g	E: 2719kcal P: 106g F: 78.6g	E: 2704kcal P: 95.7g F: 84.1g				

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。