



# 令和4年 7月 給食献立表



				<b>1日(金曜日)</b> 鳥ネギみそ焼き 小松菜とツナの卵炒め 漬物 わかめご飯 吸い物
				E:875kcal/P:28.7g/F:27.8g
<b>4日(月曜日)</b>	<b>5日(火曜日)</b>	<b>6日(水曜日)</b>	<b>7日(木曜日)</b>	<b>8日(金曜日)</b>
豚スタミナ炒め 揚げ出し豆腐 デザート お味噌汁	3色丼 ポテトサラダ 漬物 お吸物	鳥ハニーマスタード ほうれん草和え デザート コンソメスープ	さばの竜田揚げ フロッコリーの胡麻和え 漬物 炊き込みご飯 お吸物	ぶっかけうどん 天ぷら 大根おろし デザート ごはん
E:1221kcal/P:26.3g/F:39.3g	E:905kcal/P:34.9g/F:27.0g	E:966kcal/P:35.1g/F:27.1g	E:1046kcal/P:32.0g/F:37.9g	E:935kcal/P:38.1g/F:35.2g
				<b>麺献立</b>
<b>11日(月曜日)</b>	<b>12日(火曜日)</b>	<b>13日(水曜日)</b>	<b>14日(木曜日)</b>	<b>15日(金曜日)</b>
千辛南蛮 厚揚げの中華炒め 漬物 お吸物	豚肉とキャベツの炒め物 卵サラダ 漬物 お味噌汁	カツカレー 福神漬け デザート	アジパン粉焼 パスタ デザート 豚汁	タンドリーチキン キャベツしめじ炒め デザート ゆかりごはん お吸物
E:946kcal/P:28.2g/F:28.4g	E:965kcal/P:39.1g/F:30.2g	E:1020kcal/P:33.5g/F:34.3g	E:895kcal/P:34.9g/F:27.0g	E:886kcal/P:27.2g/F:25.4g
<b>18日(月曜日)</b>	<b>19日(火曜日)</b>	<b>20日(水曜日)</b>	<b>21日(木曜日)</b>	<b>22日(金曜日)</b>
<b>海の日</b>	カレーうどん 海藻サラダ 漬物 デザート ごはん	海老フライ&コロッケ パスタ デザート ポトフ	鳥おろし煮 いんげんのおかか和え 漬物 お吸物	牛丼 根菜サラダ 漬物 デザート
	E:912kcal/P:31.9g/F:32.9g	E:1040kcal/P:33.5g/F:34.3g	E:912kcal/P:30.7g/F:36.3g	E:962kcal/P:36.5g/F:30.3g
	<b>麺献立</b>			

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7月 予定献立表

朝日塾寮

				7/1(金)	7/2(土)	7/3(日)
朝				ぶり照り焼き 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)	パン デザート 生野菜サラダ コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	豆腐ハンバーグ ほうれん草胡麻和え 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)
				E:960kcal P:31.9g F:25.0g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:27.3g
昼					山菜そば 焼鳥 さつま芋レモン煮 デザート ご飯	チキンカツ パスタ 漬物 コンソメスープ
					E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:1054kcal P:35.3g F:45.9g
夕				赤魚の中華あん チンゲン菜ベーコン炒め 絹さや卵とじ お味噌汁	豚となすの胡麻味噌炒め かに風味酢の物 ブロッコリーの和え物 中華スープ	青梗菜の卵牛肉炒め 春雨サラダ ほうれん草ツナ和え お味噌汁
				E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:977kcal P:34.5g F:31.6g
合計				E:2757kcal P:97g F:80g	E:2729kcal P:97.7g F:81.4g	E:2869kcal P:94.1g F:104.8g

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7月 予定献立表

## 朝日塾寮

	7/4(月)	7/5(火)	7/6(水)	7/7(木)	7/8(金)	7/9(土)	7/10(日)
朝	パン デザート 生野菜サラダ コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ウインナー もやしわかめの和え物 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)	パン デザート 生野菜サラダ コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	にゅうめん 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 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)	パン デザート 生野菜サラダ コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	サバ塩焼き 厚揚げの中華炒め 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:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:973kcal P:38.4g F:26.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:799kcal P:29.7g F:26.2g	E:833kcal P:29.9g F:40.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:796kcal P:24.8g F:31.5g
昼						酢豚 ニラもやし玉子炒め 漬物 中華スープ	鳥幽庵焼き スナップエンドウ和え 大学芋 お味噌汁
						E:1073kcal P:38.9g F:41.8g	E:915kcal P:34.7g F:31.9g
夕	牛肉と人参のチャブチェル コロケ インゲンオカカ和え 吸い物	鳥肉のフォー 春巻き チンゲン菜きのこ炒め デザート	豚香草焼き いんげん胡麻和え お好み焼き お味噌汁	七タそうめん 手羽元レモン焼き オクラコーン和え デザート	サワラマヨ焼 フライドポテト パンプキンサラダ コンソメスープ	担々麺 肉まん 青梗菜和え フルーツ	豚肉と小松菜のニンニク醤油炒め わかめサラダ グラタン お味噌汁
	E:875kcal P:39.8g F:35.7g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g	E:1019kcal P:37.7g F:32.6g	E:878kcal P:36.9g F:28.8g	E:926kcal P:37.0g F:38.8g	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:981kcal P:36.1g F:32.3g
合計	E:2953kcal P:99.2g F:96.4g	E:2788kcal P:106.1g F:81.6g	E:2842kcal P:105.9g F:81.1g	E:2723kcal P:98.6g F:92.9g	E:2779kcal P:100.4g F:113.3g	E:2913kcal P:105.5g F:93.5g	E:2692kcal P:95.6g F:95.7g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/11(月)	7/12(火)	7/13(水)	7/14(木)	7/15(金)	7/16(土)	7/17(日)
朝	パン デザート 生野菜サラダ コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ししゃも 煮豆 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 デザート 生野菜サラダ 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)	ミニハンバーグ 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)	パン デザート 生野菜サラダ コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	サワラ西京焼き 切干大根煮 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:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:839kcal P:28.3g F:25.8g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g	E:849kcal P:29.7g F:38.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g
昼						そば とろろおくら卵 竹輪天 漬物 デザート ごはん	八宝菜 もやしナムル デザート 中華スープ
						E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕	さわらポテトチーズ焼き ほうれん草ソテー きのこマリネ コンソメスープ	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート	牛肉の葱炒め 春雨サラダ ホウレン草和え 吸い物	パッタイ 春巻き おさつサラダ デザート 中華スープ	豚キムチ チンゲン菜炒め 焼きビーフン 中華スープ	手羽唐あげ いんげんの胡麻和え たこ焼き お味噌汁	チキンパン粉焼 パンプキンサラダ パスタ コンソメスープ
	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:874kcal P:30.1g F:29g	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	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g
合計	E:2661kcal P:89.3g F:73.5g	E:2678kcal P:97.5g F:85g	E:2726kcal P:97g F:88.1g	E:2695kcal P:86.2g F:96.7g	E:2804kcal P:86.8g F:97.9g	E:2831kcal P:102.1g F:93.6g	E:2887kcal P:89g F:93.9g

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7月 予定献立表

## 朝日塾寮

	7/18(月)	7/19(火)	7/20(水)	7/21(木)	7/22(金)	7/23(土)	7/24(日)
朝	パン デザート 生野菜サラダ コンソメスープ 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 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 デザート 生野菜サラダ 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)	ミートボール 里芋とコンニャク炒め煮 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 デザート 生野菜サラダ コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミニチキン 蓮根のきんぴら 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:791kcal P:28.9g F:20.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:902kcal P:32.6g F:29.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:852kcal P:32.6g F:26.6g
昼	ムースルー チンゲン菜和え 漬物 中華スープ					焼きそば ポテトカレー煮 漬物 中華スープ	フライドチキン パスタ 卵サラダ コンソメスープ
	E:952kcal P:32.8g F:28.6g					E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:1054kcal P:25.3g F:45.9g
夕	油淋鶏 ひじき煮物 ほうれん草お浸し 中華スープ	たらのアクアパッツァ チヨレギサラダ フライドポテト コンソメスープ	バジル焼きチキン グラタン ふかし芋 コンソメスープ	醤油ラーメン 棒棒鶏 蒸し野菜 デザート	ガバオライス 春巻き 目玉焼き スパゲッティーサラダ 中華スープ	スパイスチキン 里芋の煮物 かに焼売 お味噌汁	回鍋肉 きゅうりキムチ和え ポテトカレー煮 中華スープ
	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:877kcal P:29.1g F:29.9g	E:915kcal P:34.1g F:22.3g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:948kcal P:34.9g F:30.1g
合計	E:2814kcal P:102.1g F:85.8g	E:2580kcal P:89.9g F:83.0g	E:2812kcal P:100.7g F:78g	E:2808kcal P:94.2g F:91.0g	E:2763kcal P:97.7g F:92.5g	E:2840kcal P:97.8g F:83.9g	E:2854kcal P:92.8g F:102.6g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)	7/30(土)	7/31(日)
朝	パン デザート 生野菜サラダ コンソメスープ 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マヨ 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)	パン デザート 生野菜サラダ コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	にゅうめん デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ハム スパゲッティサラダ 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 デザート 生野菜サラダ コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	アジ塩焼き ジャーマンポテト ツナ卵 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:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:799kcal P:29.7g F:26.2g	E:832kcal P:28.1g F:23.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:866kcal P:34.4g F:22.5g
昼	ハンバーグ グラッセサラダ フライドポテト コンソメスープ	豚キムチ きゅうりと竹輪のマヨ和え デザート コンソメスープ	手羽唐揚げ ほうれん草和え 漬物 お吸物	赤魚おろしソース 茄子とえのきの和え物 漬物 中華スープ	鳥胡麻味噌焼き チンゲン菜きのこ炒め デザート お味噌汁	豚しめじ炒め 揚げ出し豆腐 漬物 中華スープ	ゴボウと牛肉炒め 芋の甘煮 もやしナムル お吸物
	E:1029kcal P:35.6g F:28.7g	E:966kcal P:38.6g F:27.8g	E:975kcal P:28.7g F:37.8g	E:880kcal P:38.8g F:28.3g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:967kcal P:36.1g F:30.9g	E:959kcal P:38.0g F:29.2g
夕	ミックスフライ キャベツの胡麻和え パスタ お吸物	塩焼きそば 餃子 おさつサラダ デザート 中華スープ	家常豆腐 ブロックリーツナ和え ハムマリネ 中華スープ	カオマンガイ 目玉焼き 春雨サラダ 中華スープ	メンチカツ 棒棒鶏サラダ パスタ 肉団子スープ	タンメン 餃子 海藻サラダ デザート	旬菜チキン お好み焼き スナップエンドウ和え お吸物
	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:1052kcal P:32.8g F:28.5g	E:917kcal P:34.5g F:26.6g
合計	E:2919kcal P:103.8g F:88.7g	E:2751kcal P:101.7g F:90.0g	E:2828kcal P:87.8g F:87.4g	E:2641kcal P:95.5g F:86.9g	E:2888kcal P:83.7g F:92.0g	E:2876kcal P:102g F:80.8g	E:2742kcal P:106.9g F:78.3g

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。