



令和4年 8月 給食献立表



22日(月曜日)弁当 スパイスチキン ツナサラダ デザート	23日(火曜日)弁当 ゴーヤチャンプルー ビーンズサラダ デザート	24日(水曜日)弁当 白身魚西京焼き ポテトカレー煮 漬物	25日(木曜日) チキンカレー さっぱりサラダ 福神漬け デザート	26日(金曜日) トウモロコシご飯 豚肉と旬菜炒め かに風味酢の物 デザート お味噌汁
E:1011kcal/P:36.1g/F:3	E:996kcal/P:27.0g/F:31	E:906kcal/P:28.2g/F:28	E:906kcal/P:28.6g/F:33	E:892kcal/P:30.7g/F:36.3g
29日(月曜日) きつねうどん 天ぷら デザート ご飯	30日(火曜日) タンदीーチキン 竹輪のマヨ和え デザート コンソメスープ	31日(水曜日) 牛丼 チョレギサラダ 温泉卵 漬物 デザート		
E:1035kcal/P:38.1g/F:3	E:866kcal/P:35.1g/F:27	E:1085kcal/P:34.9g/F:37.0g		

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を基準に計算しています。

2022年8月 予定献立表

朝日塾寮

	8/1(月)	8/2(火)	8/3(水)	8/4(木)	8/5(金)	8/6(土)	8/7(日)
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ 漬物	鶏つくね ポテトクリーム煮 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)	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ 漬物	ワンタンスープ デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュ 漬物	ミニチキン ブロッコリーバター炒め チーズ炒り玉子 生野菜サラダ 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 コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ 漬物	ベーコン マカロニサラダ 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)
	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 873kcal P: 38.4g F: 26.4g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 819kcal P: 29.7g F: 26.2g	E: 833kcal P: 29.9g F: 30.2g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 796kcal P: 24.8g F: 31.5g
昼	八宝菜 チンゲン菜ベーコン炒め 漬物 中華スープ	豚肉みそ炒め いんげんのおかか和え デザート お吸物	ビビンバ丼 温泉卵 夏野菜サラダ 漬物	タラポテトチーズ焼き ブロッコリーとベーコン デザート コンソメスープ	フライドチキン パスタ デザート 中華スープ	豚肉のスタミナ炒め マカロニサラダ 漬物 中華スープ	白身魚の味噌マヨ焼き 絹さや卵とじ デザート 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: 1148kcal P: 25.7g F: 38.2g	E: 967kcal P: 34.5g F: 26.6g	E: 858kcal P: 28.0g F: 23.7g
夕	牛肉の葱炒め ハウレン草ソテー わかめサラダ お吸い物	サワラバジル焼き 焼売 ブロッコリーの玉子炒め コンソメスープ	チキン南蛮 厚揚げの中華炒め ポテトサラダ 中華スープ	ざるうどん 天ぷら オクラコーン和え デザート	もやしと豚肉のピリ辛味 マカロニかぼちゃサラダ 中華サラダ お味噌汁	鳥幽庵焼き きゃべつの桜えび和え チンゲン菜炒め お吸物	さっぱり煮 餃子 胡瓜と竹輪のマヨ和え お吸物
	E: 975kcal P: 39.8g F: 35.7g	E: 910kcal P: 32.8g F: 28.2g	E: 1119kcal P: 37.7g F: 39.6g	E: 878kcal P: 36.9g F: 28.8g	E: 926kcal P: 37.0g F: 33.8g	E: 983kcal P: 33.5g F: 30.3g	E: 981kcal P: 36.1g F: 32.3g
合計	E: 2719kcal P: 109g F: 78g	E: 2763kcal P: 105.3g F: 85.5g	E: 3020kcal P: 102.1g F: 90.1g	E: 2619kcal P: 103g F: 82.2g	E: 2907kcal P: 92g F: 102.2g	E: 2807kcal P: 101.1g F: 78.3g	E: 2635kcal P: 88.9g F: 87.5g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	8/8(月)	8/9(火)	8/10(水)	8/11(木)	8/12(金)	8/13(土)	8/14(日)
朝	パン 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 ほうれん草ベーコン炒め 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)	パン 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)	ししゃも ポテトカレー煮 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 コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ぶり照り焼き ほうれん草コーンソテー 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: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:28.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g
昼	タンドリーチキン チンゲン菜二色和え デザート お味噌汁	豚肉の柳川風 スパゲッティサラダ 漬物 お吸物	3色丼 焼売 デザート お味噌汁	サバ竜田 小松菜とあげ浸し 漬物 肉団子スープ	鳥レモンペッパー焼き パスタ デザート コンソメスープ 雑穀米ごはん	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 デザート	チキンカツ 小松菜煮浸し 漬物 お吸物
	E:974kcal P:39.1g F:31g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:42.3g	E:985kcal P:37.9g F:30.5g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:1005kcal P:31.2g F:42.8g
夕	エビフライ&コロッケ さつま芋レモン煮 ごぼうサラダ お吸物	パッタイ 春巻き 卵サラダ デザート 中華スープ	照り焼きチキン コロッケ ソーセージカレー炒め お味噌汁	そうめん グリルチキン おさつサラダ デザート	かつ丼 ほうれん草チキン和え もやしわかめの和え物 デザート	肉豆腐 きのこマリネ パスタ お味噌汁	豚しゃぶしゃぶ パスタ カレー肉じゃが 中華スープ
	E:1158kcal P:38.0g F:43.7g	E:874kcal P:30.1g F:29g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1169kcal P:39.9g F:41.3g	E:885kcal P:37.9g F:29.5g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g
合計	E:2989kcal P:110.2g F:96.1g	E:2626kcal P:93.7g F:88.2g	E:2732kcal P:95.4g F:87.2g	E:2869kcal P:81.2g F:112g	E:3003kcal P:107.5g F:100g	E:2803kcal P:103.6g F:86.4g	E:2806kcal P:95.3g 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8月 予定献立表

朝日塾寮

	8/15(月)	8/16(火)	8/17(水)	8/18(木)	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	サワラ西京焼き ピーマンツナソテー 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)	パン 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 デザート ご飯・お粥・ふりかけ	鮭塩焼き ポテトサラダ 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 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	ウインナー キャベツとしめじのマヨボン炒め 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: 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	チンジャオロース 焼きビーフン デザート 中華スープ	油淋鶏 チンゲン菜桜えび和え デザート 中華スープ	豚香草焼き ニラもやし玉子炒め ピザ コンソメスープ	赤魚の中華あん 棒棒鶏サラダ デザート 豚汁	照り焼きチキン サラダパスタ デザート ポタージュスープ	ハンバーグ さつま芋レモン煮 デザート コンソメスープ	鳥チリソース 青梗菜の玉子炒め 漬物 中華スープ
	E: 977kcal P: 29.1g F: 33.9g	E: 1185kcal 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	E: 1048kcal P: 34.9g F: 30.1g	E: 875kcal P: 39.8g F: 25.7g
夕	手羽元唐揚げ ブロッコリーの和え物 ほうれん草ベーコン炒め そうめん	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 デザート	ガパオライス 目玉焼き 春巻き クラゲの和え物	よだれ鳥 スパゲッティサラダ ジャーマンポテト 中華スープ	豚となすの胡麻味噌炒 きゃべつの桜えび和え チンゲン菜とあさり和え お吸物	ラーメン 餃子 チョレギサラダ デザート	タンドリーチキン 竹輪と野菜のカレー炒め にら玉炒め お味噌汁
	E: 1105kcal P: 36.2g F: 38.8g	E: 977kcal P: 32.1g F: 29.9g	E: 915kcal P: 34.1g F: 22.3g	E: 982kcal P: 37.7g F: 27.5g	E: 899kcal P: 28.6g F: 32.6g	E: 948kcal P: 34.9g F: 30.1g	E: 996kcal P: 39.0g F: 28.2g
合計	E: 2939kcal P: 98.4g F: 94.1g	E: 2953kcal P: 95.1g F: 88.4g	E: 2854kcal P: 104.1g F: 71.2g	E: 2695kcal P: 92.1g F: 87.3g	E: 2797kcal P: 100.1g F: 90.4g	E: 2901kcal P: 107.3g F: 79.7g	E: 2675kcal P: 107.3g F: 82.0g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)	8/27(土)	8/28(日)
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	アジ塩焼き 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 デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	ワンタンスープ デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	鶏つくね おくらのコーン胡麻和え 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 コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	ミニチキン かに棒 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: 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 デザート コンソメスープ	サワラのパン粉焼き ピーマンツナソテー デザート コンソメスープ
						E: 952kcal P: 30.2g F: 31.4g	E: 1033kcal P: 35.1g F: 38.6g
夕	白身魚キノコソース 水菜サラダ ナストマトパスタ コンソメスープ	トマトリゾット× フライドチキン ポテトサラダ デザート	鳥ネギみそ焼き いんげんのおかか和え キャベツ和え お吸物	冷やし中華 グリルチキン 卵サラダ デザート	牛焼肉 小松菜とあげ浸し きのこマリネ お吸物	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	鳥レモンペッパー焼き ほうれん草つな卵炒め スナップえんどう和え お吸物
	E: 933kcal 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: 2696kcal P: 96.8g F: 93.3g	E: 2781kcal P: 90.1g F: 94.1g	E: 2888kcal P: 97.2g F: 87.5g	E: 2667kcal P: 84.9g F: 87g	E: 2793kcal P: 88.7g F: 94.0g	E: 2920kcal P: 102g F: 82.2g	E: 2816kcal P: 104g F: 87.7g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	8/29(月)	8/30(火)	8/31(水)		
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	鶏つくね きゃべつの桜えび和え 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)	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)		
	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:812kcal P:27.5g F:23.1g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g		
昼					
夕	手羽スパイス焼き 小松菜和え お好み焼き お味噌汁	ミックスフライ キャベツの胡麻和え パスタ お吸物	ジャージャー麺 グリルチキン 青梗菜和え デザート		
	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:983kcal P:33.5g F:35.3g	E:977kcal P:34.5g F:31.6g		
合計	E:2731kcal P:99.7g F:80g	E:2761kcal P:96.1g F:85.5g	E:2919kcal P:102.5g F:90g		

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。