



令和4年 9月 給食献立表



			1日(木曜日) 赤魚の中華あん 茄子とえのきの和え物 漬物 中華スープ 炊き込みごはん E:882kcal/P:27.5g/F:20.2g	2日(金曜日) 鳥おろし煮 千ゲン菜きのこ炒め デザート 豚汁 E:964kcal/P:28.1g/F:29.6g	
5日(月曜日) チキン南蛮 スナッフエンドウ和え物 デザート お吸い物 E:1092kcal/P:30.2g/F:38.4g	6日(火曜日) 豚肉の彩り炒め フロッコリーツナ和え 漬物 かき玉汁 E:966kcal/P:45.1g/F:27.1g	7日(水曜日) きつねうどん かしわ天 竹輪天 デザート E:1065kcal/P:34.9g/F:27.0g	8日(木曜日) さばの竜田揚げ マカロニサラダ 漬物 わかめご飯 E:1120kcal/P:30.1g/F:39.4g	9日(金曜日) 照焼チキンバーガー スパゲッティサラダ 生野菜サラダ デザート E:924kcal/P:28.4g/F:32.8g	10日(土曜日) 焼きそば フランクフルト 焼き鳥 デザート E:975kcal/P:28.7g/F:27.1g
		麺献立	弁当	弁当	弁当
12日(月曜日) 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ 漬物 お味噌汁 E:1035kcal/P:38.1g/F:35.4g	13日(火曜日) 油淋鶏 ポテトサラダ 漬物 中華スープ E:1116kcal/P:31.2g/F:38.4g	14日(水曜日) 麻婆丼 千ゲン菜二色和え 餃子 デザート E:892kcal/P:30.7g/F:36.3g	15日(木曜日) ハンバーグ グラッセサラダ デザート ポトフ E:935kcal/P:38.1g/F:35.2g	16日(金曜日) 鳥肉バジル焼き パスタ デザート 雑穀米ごはん お吸い物 E:946kcal/P:28.2g/F:28.4g	
19日(月曜日) 敬老の日	20日(火曜日) 塩焼きそば カニ焼売 デザート 中華スープ ご飯 E:1093kcal/P:34.8g/F:23.0g	21日(水曜日) 牛丼 根菜サラダ ほうれん草和え 漬物 E:1064kcal/P:36.3g/F:24.9g	22日(木曜日) 海老フライ スパイシーチキン ベベロンチーノ デザート けんちん汁 E:1059kcal/P:31.6g/F:37.9g	23日(金曜日) 秋分の日	
	麺献立				
26日(月曜日) 豚肉の柳川風 小松菜とアゲ浸し 漬物 お味噌汁 E:954kcal/P:33.3g/F:39.1g	27日(火曜日) 鶏肉の胡麻味噌焼き マカロニサラダ 漬物 お吸い物 E:945kcal/P:36.7g/F:37.1g	28日(水曜日) ポークカレー 豆腐サラダ 福神漬 デザート E:923kcal/P:34.0g/F:31.4g	29日(木曜日) 牛肉スタミナ炒め ほうれん草ベーコン炒め デザート コンソメスープ E:1097kcal/P:32.1g/F:32.4g	30日(金曜日) 鳥肉のハーフ焼き パスタ デザート お味噌汁 E:895kcal/P:34.7g/F:35.1g	

2022年9月 予定献立表

朝日塾寮

			9/1(木)	9/2(金)	9/3(土)	9/4(日)
朝			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	豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 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 コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ	アジ塩焼き ごぼうサラダ 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:838kcal P:24.3g F:37.3g	E:833kcal P:29.9g F:30.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:883kcal P:32.1g F:23.9g
昼					きつねそば 焼鳥 さつま芋レモン煮 デザート ご飯	チンジャオロース 厚揚げの中華炒め 漬物 中華スープ
					E:1015kcal P:34.7 F:31.9g	E:973kcal P:38.9g F:21.8g
夕			カオマンガイ 水菜のガーリックベー 春雨サラダ コンソメスープ	メンチカツ 棒棒鶏サラダ パスタ 肉団子スープ	酢豚 焼売 ごぼうサラダ 中華スープ	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
			E:817kcal P:37.7g F:29.5g	E:972kcal P:38g F:41.5g	E:973kcal P:38.7g F:31.3g	E:964kcal P:32.4g F:24.6g
合計			E:2537kcal P:89.5g F:87g	E:2769kcal P:96g F:101.3g	E:2845kcal P:106.1g F:84.6g	E:2820kcal P:103.4g F:70.3g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/5(月)	9/6(火)	9/7(水)	9/8(木)	9/9(金)	9/10(土)	9/11(日)
朝	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 こんにゃくピリ辛炒め 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)	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)	グリルチキン 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)	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	サバ塩焼き チンゲン菜ベーコン炒め 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: 814kcal P: 25.8g F: 27.2g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 814kcal P: 25.8g F: 27.2g	E: 833kcal P: 29.9g F: 30.2g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 795kcal P: 27.3g F: 21.2g
昼							鳥チリソース チンゲン菜和え 漬物 お吸い物
							E: 912kcal P: 36g F: 25.2g
夕	冷麺 キムチ・ゆで卵 焼き豚 チヂミ デザート ごはん	鶏のハニーマスタード さつま芋レモン煮 わかめサラダ コンソメスープ	チーズハンバーグ ポテトフライ ほうれん草コーンソテー コンソメスープ	青梗菜の卵牛肉炒め いんげん胡麻和え 小松菜和え お味噌汁	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート	鮭レモンペッパー焼き グラタン ブロッコリーとベーコン コンソメスープ	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
	E: 887kcal P: 36.1g F: 20.9g	E: 980kcal P: 34.1g F: 30.9g	E: 944kcal P: 31.8g F: 29.1g	E: 922kcal P: 30.4g F: 27.2g	E: 1048kcal P: 25.7g F: 33.2g	E: 937kcal P: 34.5g F: 21.6g	E: 919kcal P: 34.0g F: 32.3g
合計	E: 2836kcal P: 99.4g F: 80.7g	E: 2760kcal P: 104.4g F: 85.2g	E: 2866kcal P: 99.8g F: 77.5g	E: 2856kcal P: 86.3g F: 93.9g	E: 2805kcal P: 84.0g F: 96.2g	E: 2769kcal P: 96.3g F: 70.8g	E: 2623kcal P: 97.3g F: 78.7g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/12(月)	9/13(火)	9/14(水)	9/15(木)	9/16(金)	9/17(土)	9/18(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 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 ハム野菜炒め 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)	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ 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)	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 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 パンプキンサラダ 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 コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ 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)	ぶり照り焼き 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)
	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 907kcal P: 32.4g F: 26.6g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 887kcal P: 31.1g F: 21.9g	E: 814kcal P: 25.8g F: 27.2g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 840kcal P: 31.5g F: 28.5g
昼						タラポテトチーズ焼き カリフラワーマヨ デザート コンソメスープ	3色丼 マカロニサラダ デザート お吸い物
						E: 924kcal P: 31g F: 28.6g	E: 916kcal P: 34.8g F: 24.4g
夕	鳥パン粉焼 パスタ カレー肉じゃが コンソメスープ	タンメン 肉まん さつま芋レモン煮 デザート ご飯	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	ルーローハン(台湾) グリルチキン チンゲン菜和え デザート 中華スープ	天ぷらそば 卵焼き ふかし芋 温泉卵 デザート	豚肉とキャベツの炒め グラタン 春雨サラダ お味噌汁	タンドリーチキン 青梗菜のきのこ炒め キムチ奴 中華スープ
	E: 1018kcal P: 28g F: 23.7g	E: 1004kcal P: 20.1g F: 29g	E: 1013kcal P: 35.3g F: 33.4g	E: 862kcal P: 27g F: 22.4g	E: 961kcal P: 32.6g F: 35.5g	E: 1035kcal P: 37.9g F: 39.5g	E: 969kcal P: 29.9g F: 24.3g
合計	E: 2910kcal P: 99.2g F: 80.3g	E: 3027kcal P: 83.7g F: 94.0g	E: 2762kcal P: 99.1g F: 91.1g	E: 2684kcal P: 96.2g F: 79.5g	E: 2721kcal P: 86.6g F: 91.1g	E: 2816kcal P: 102g F: 89.5g	E: 2725kcal P: 96.2g F: 77.2g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/19(月)	9/20(火)	9/21(水)	9/22(木)	9/23(金)	9/24(土)	9/25(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)	ベーコン ブロッコリーの胡麻和え 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 ほうれん草胡麻和え 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)	パン 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 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: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 866kcal P: 39.4g F: 28.5g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 838kcal P: 24.3g F: 37.3g	E: 870kcal P: 31.9g F: 25.0g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 812kcal P: 28.1g F: 24.4g
昼	手羽元唐揚げ 絹さや卵とじ 漬物 お味噌汁				ゆかりごはん サワラ西京焼き 小松菜とアゲ浸し 漬物 お味噌汁	肉豆腐 きのこマリネ 漬物 お吸い物	鳥スパイス焼き オクラコーン和え 漬物 中華スープ
	E: 966kcal P: 28.6g F: 33.3g				E: 946kcal P: 27.0g F: 31.9g	E: 875kcal P: 32.7g F: 35.8g	E: 933kcal P: 30.7g F: 26.3g
夕	豚肉と小松菜のニンニク炒め いんげん胡麻和え たこ焼き お吸い物	カオソーイ(タイ) 春巻き パンプキンサラダ デザート ごはん	ムースルー ジャーマンポテト スナップエンドウ和え 中華スープ	鳥肉のフォー ブロッコリーのナムル 生春巻き デザート	ガパオライス ポテトサラダ 目玉焼き 焼鳥 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	豚キムチ 揚げ出し豆腐 チンゲン菜和え お吸い物
	E: 929kcal P: 38.6g F: 34.6g	E: 877kcal P: 32.1g F: 29.9g	E: 865kcal P: 34.1g F: 29.3g	E: 882kcal P: 37.7g F: 27.5g	E: 935kcal P: 36.2g F: 35.8g	E: 935kcal P: 30.2g F: 28.2g	E: 848kcal P: 34.9g F: 20.1g
合計	E: 2752kcal P: 100.0g F: 89.3g	E: 2836kcal P: 106.0g F: 82.0g	E: 2786kcal P: 103.0g F: 75.6g	E: 2779kcal P: 93.6g F: 92.7g	E: 2751kcal P: 95.1g F: 92.7g	E: 2667kcal P: 96g F: 85.4g	E: 2593kcal P: 93.7g F: 70.8g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/26(月)	9/27(火)	9/28(水)	9/29(木)	9/30(金)		
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	ミニハンバーグ 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)	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	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)	鶏つくね 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)		
	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 836kcal P: 24.8g F: 31.5g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 814kcal P: 25.8g F: 27.2g	E: 891kcal P: 37.4g F: 26.4g		
昼							
夕	唐揚げ きゅうりの浅漬け マカロニかぼちゃサラダ 中華スープ	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 煮卵 餃子 デザート	赤魚甘酢あんかけ おくらのコーン胡麻和え 棒棒鶏サラダ 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	塩焼きそば 餃子 キャベツ和え物 デザート 中華スープ		
	E: 975kcal P: 39.8g F: 25.7g	E: 860kcal P: 22.8g F: 28.2g	E: 939kcal P: 37.7g F: 29.6g	E: 952kcal P: 28.7g F: 38.4g	E: 983kcal P: 34.2g F: 22.2g		
合計	E: 2786kcal P: 106.3g F: 86.3g	E: 2641kcal P: 84.3g F: 96.8g	E: 2719kcal P: 104.4g F: 82.4g	E: 2863kcal P: 86.6g F: 98.4g	E: 2769kcal P: 106.3g F: 83.7g		

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。