



令和4年 10月 給食献立表



3日(月曜日)	4日(火曜日)	5日(水曜日)	6日(木曜日)	7日(金曜日)
家庭学習日	ムースルー ごぼうサラダ デザート 中華スープ	親子丼 春巻き おさつサラダ 漬物	サツマイモご飯 豚みそ炒め マカロニサラダ 漬物 お吸物	クリームシチュー フライドチキン グリル野菜 デザート パン
	E:1035kcal/P:39.1g/F:33.1g	E:921kcal/P:32g/F:30.7g	E:977kcal/P:32.1g/F:22.8g	E:914kcal/P:36.3g/F:24.9g
				パン献立
10日(月曜日)	11日(火曜日)	12日(水曜日)	13日(木曜日)	14日(金曜日)
スポーツの日	焼きそば カニ焼売 玉子スープ デザート ご飯	ポークカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	アジパン粉焼き パスタ デザート ポタージュスープ	炊き込みご飯 スパイスチキン 小松菜和え 漬物 お吸い物
	E:832kcal/P:27.5g/F:20.2g	E:957kcal/P:35.3g/F:33.8g	E:957kcal/P:35.3g/F:23.8g	E:973kcal/P:30.2g/F:32.3g
17日(月曜日)	18日(火曜日)	19日(水曜日)	20日(木曜日)	21日(金曜日)
おろしとんかつ ポテトサラダ 漬物 お味噌汁	鳥バジル焼き ホウレン草ソテー デザート コンソメスープ	きつねうどん かしわ天 竹輪天 漬物	ガパオライス 温泉卵 漬物 デザート 中華スープ	海老フライ&コロケ パスタ デザート 肉団子スープ
E:1145kcal/P:36.7g/F:32.7g	E:937kcal/P:25.1g/F:33.2g	E:986kcal/P:26.6g/F:32.9g	E:1142kcal/P:28.5g/F:32.0g	E:897kcal/P:32.1g/F:22.8g
		麺献立		
24日(月曜日)	25日(火曜日)	26日(水曜日)	27日(木曜日)	28日(金曜日)
牛肉スタミナ炒め マカロニかぼちゃサラダ 漬物 コンソメスープ	赤魚しモンペーパー焼き ペペロンチーノ デザート ポトフ	チキンカレー さっぱりサラダ 福神漬 デザート	八宝菜 フロッコリーのナムル 漬物 中華スープ	わかめご飯 サワラ西京焼き 小松菜とアゲ浸し 漬物 お味噌汁
E:946kcal/P:36.7g/F:32.7g	E:973kcal/P:30.2g/F:32.3g	E:1171kcal/P:38g/F:43.7g	E:856kcal/P:28.6g/F:25.9g	E:864kcal/P:26.3g/F:22.9g
31日(月曜日)				
チキン南蛮 カボチャサラダ デザート ポトフ				
E:987kcal/P:36.3g/F:32.7g				

2022年10月 予定献立表

朝日塾寮

					10/1(土)	10/2(日)
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 小松菜とあげ浸し 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:838kcal P:24.2 F:38g	E:896kcal P:33.1g F:29.6g
昼					チンジャオロース カニ焼売 漬物 中華スープ	鳥レモンペッパー焼き スナップエンドウ和え 漬物 お味噌汁
					E:961kcal P:32.4 F:22.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
夕					チキンカツ ポテトサラダ チョレギサラダ お吸い物	タラポテトチーズ焼き 棒棒鶏サラダ 卵サラダ コンソメスープ
					E:1184kcal P:33 F:30.2g	E:958kcal P:35.6g F:22.8g
合計					E:2983kcal P:90 F:90.8g	E:2781kcal P:101.3g F:88.6g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/3(月)	10/4(火)	10/5(水)	10/6(木)	10/7(金)	10/8(土)	10/9(日)
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 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 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)	ししゃも 竹輪と野菜のカレー炒め 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)	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 里芋とコンニャク炒め煮 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:833kcal P:29.9g F:30.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:849kcal P:24.9g F:22.7g	E:883kcal P:32.1g F:23.9g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:864kcal P:36.9g F:25.7g
昼	チキン南蛮 ほうれん草和え 漬物 お味噌汁					タンドリーチキン 焼きビーフン デザート お味噌汁	かつ丼 卵サラダ 漬物
	E:1040kcal P:33.5g F:34.3g					E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:1123kcal P:34.3g F:39.4g
夕	肉そば 焼き鳥 ふかし芋 デザート	鳥みそ焼き 厚揚げ中華炒め チンゲン菜和え お吸い物	ボンゴレピアンコ グリルチキン ほうれん草ソテー デザート	手羽元スパイス焼き ブロッコリー和え ナス揚げびたし お味噌汁	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺あげ デザート	豚肉の彩り炒め コロッケ ブロッコリー和え お吸い物	鳥バジル焼き グラタン ほうれん草和え コンソメスープ
	E:904kcal P:29.7g F:33.8g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	E:997kcal P:23.8g F:25.9g	E:914kcal P:31.2g F:21.5g	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:920kcal P:32.5g F:32.2g
合計	E:2801kcal P:96g F:89.5g	E:2863kcal P:10g F:92g	E:2775kcal P:88g F:78g	E:2740kcal P:88g F:67g	E:2753kcal P:10g F:85.3g	E:2625kcal P:93g F:78.3g	E:2907kcal P:103.7g F:87.3g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/10(月)	10/11(火)	10/12(水)	10/13(木)	10/14(金)	10/15(土)	10/16(日)
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	グリルチキン 蓮根のきんぴら 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)	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)	鶏つくね カリフラワーのカレー 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)	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	豆腐ハンバーグ スパゲッティサラダ 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:928kcal P:33.5g F:37.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g	E:891kcal P:37.4g F:26.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:859kcal P:24.5g F:24.6g
昼	ハンバーグ グラッセサラダ デザート コンソメスープ					鶏肉チリソース 春雨サラダ デザート 中華スープ	豚キムチ ほうれん草チキン和え 漬物 お味噌汁
	E:1115kcal P:34.7g F:31.9g					E:1103kcal P:38g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:25g
夕	タンメン 肉まん さつま芋レモン煮 デザート	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	白身魚チリソース パスタ 海藻サラダ コンソメスープ	味噌ラーメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	焼肉 キムチ奴 チョレギサラダ お吸物	ポークみそ照り焼き ブロッコリーサラダ パスタ コンソメスープ	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ 焼きビーフン 中華スープ
	E:963kcal P:24.8g F:20.9g	E:1057kcal P:41g F:35.1g	E:917kcal P:20.5g F:37.2g	E:966kcal P:20.6g F:27.8g	E:1053kcal P:37g F:37.7g	E:1060kcal P:38g F:33.3g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計	E:2935kcal P:96g F:74.2g	E:2817kcal P:10g F:92.8g	E:2731kcal P:88g F:92.4g	E:2761kcal P:80g F:88.9g	E:2917kcal P:10g F:96.4g	E:3020kcal P:11g F:90g	E:2927kcal P:99.2g F:85.3g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/17(月)	10/18(火)	10/19(水)	10/20(木)	10/21(金)	10/22(土)	10/23(日)
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	ししゃも ジャーマンポテト 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)	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)	ハム ハッシュポテト 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)	ミニハンバーグ ポテトクリーム煮 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)
	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						鳥照り焼き ポテトカレー煮 漬物 お味噌汁	回鍋肉 ふかし芋 漬物 中華スープ
						E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕	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	酢豚 ふかし芋 きゅうりと竹輪のマヨ 中華スープ	おでん ささみカツ きんぴらごぼう デザート	豚肉旬菜炒め おくらのコーン胡麻和 コロッケ お吸い物	豆乳担々麺 餃子 春雨サラダ デザート	八宝菜 ほうれん草和え マカロニサラダ 中華スープ	とり天 ポテトサラダ 海藻サラダ お吸物
	E:1054kcal P:25.5g F:35.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1052kcal P:32.9g F:30g	E:1089kcal P:33.3g F:36g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:955kcal P:39g F:33g	E:1057kcal P:35.9g F:35.5g
合計	E:3056kcal P:95.5g F:84.4g	E:2842kcal P:90.1g F:97.7g	E:2895kcal P:92.8g F:84.3g	E:3118kcal P:92.7g F:89.9g	E:2698kcal P:83.5g F:84.3g	E:2701kcal P:101.1g F:84.1g	E:2883kcal P:92.3g 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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/24(月)	10/25(火)	10/26(水)	10/27(木)	10/28(金)	10/29(土)	10/30(日)
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	ベーコン ブロッコリーバター炒 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)	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)	ミートボール マカロニサラダ 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)	ミニチキン ほうれん草ベーコン炒め 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:866kcal P:29.4g 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						冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート	二色丼 マカロニサラダ 漬物 お味噌汁
						E:823kcal P:29.2g F:26.8g	E:836kcal P:38.1g F:23.9g
夕	タンドリーチキン 焼きビーフン ごぼうサラダ お吸い物	塩ラーメン 肉まん ふかし芋 デザート	さわらパン粉焼き パスタ 絹さや卵とじ コンソメスープ	鳥肉のフォー ポテトサラダ 春巻き デザート	肉豆腐 インゲン和え 春雨サラダ お味噌汁	鳥唐揚げ 厚揚げ炒め 茄子とえのきの和え物 お吸い物	豚肉の柳川風 さつまいも甘煮 豆腐サラダ お味噌汁
	E:1096kcal P:34.7g F:21.3g	E:922kcal P:28.7g F:28.4g	E:983kcal P:34.2g F:22.2g	E:972kcal P:28.1g F:21.5g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:1073kcal P:38.1g F:41.3g	E:973kcal P:38.7g F:31.3g
合計	E:2899kcal P:104.9g F:75.6g	E:2761kcal P:88.2g F:89.2g	E:3011kcal P:104.9g F:87.3g	E:2666kcal P:81.1g F:84.7g	E:2651kcal P:95.3g F:77.4g	E:2753kcal P:104.9g F:89.5g	E:2621kcal P:104.9g F:79.6g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

10/31(月)						
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)					
	E:857kcal P:33.1g F:21.4g					
昼						
夕	醤油ラーメン ブロッコリー和え 煮卵 餃子 デザート					
合計	E:2743kcal P:94.8g F:77.6g					

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。