



# 令和4年 11月 給食献立表



	1日(火曜日)	2日(水曜日)	3日(木曜日)	4日(金曜日)
	タンドリーチキン おくらのコーン胡麻和え 漬物 お吸い物 E: 1053kcal/P:44g/F:36.8g	牛丼 根菜サラダ おさつサラダ デザート E: 983kcal/P: 24.4g/F: 29.4g	<h2>文化の日</h2>	豚肉と旬菜炒め ジャーマンポテト デザート 中華スープ わかめご飯 E: 935kcal/P:39.1g/F:23.1g
7日(月曜日)	8日(火曜日)	9日(水曜日)	10日(木曜日)	11日(金曜日)
鳥唐揚げ ごぼうサラダ デザート お吸い物 E: 1052kcal/P:30.2g/F:31.4g	豚肉のスタミナ炒め わかめサラダ 漬物 中華スープ E: 864kcal/P:36.3g/F:24.9g	チキンカレー さっぱりサラダ 福神漬 デザート E: 982kcal/P:34.5g/F:28.5g	白身魚のポテト焼き サラダバスタ 漬物 肉団子スープ E: 846kcal/P:27.9g/F:22.8g	鳥パン粉焼き カリフラワーマヨ デザート コンソメスープ 雑穀ごはん E: 884kcal/P:30.2g/F:32.6g
14日(月曜日)	15日(火曜日)	16日(水曜日)	17日(木曜日)	18日(金曜日)
八宝菜 焼きビーフン 漬物 中華スープ E: 934kcal/P:31.4g/F:37.1g	鳥みそ焼き えのきわかめ 漬物 お吸い物 E: 1160kcal/P:32.6g/F:39.5g	きつねうどん 天ぷら デザート ごはん E: 865kcal/P:24.9g/F:37g	ゴボウと牛肉炒め フロコリーの和え物 デザート お吸い物 E: 946kcal/P:36.7g/F:32.9g	鳥おろし煮 わかめの和え物 漬物 豚汁 E: 892kcal/P:30.7g/F:36.7g
		<h3>麵献立</h3>		
21日(月曜日)	22日(火曜日)	23日(水曜日)	24日(木曜日)	25日(金曜日)
ルーローハン チンゲン菜和え カニ焼売 デザート 中華スープ E: 1052kcal/P:31.9g/F:38.9g	チキン南蛮 ポテトサラダ デザート コンソメスープ E: 914kcal/P:31.1g/F:22.9g	<h3>勤労感謝の日</h3>	ポークカレー 海藻サラダ 福神漬 デザート E: 1063kcal/P:23.6g/F:25.7g	鯖竜田 スパゲッティサラダ デザート お吸い物 炊き込みご飯 E: 1061kcal/P:37g/F:43.8g
28日(月曜日)	29日(火曜日)	30日(水曜日)		
鳥バジル焼き キャベツの胡麻和え デザート トマトスープ E: 932kcal/P:37.5g/F:30.2g	チンジャオロース 玉子サラダ 漬物 中華スープ E: 1026kcal/P:39.7g/F:34.9g	醤油ラーメン 肉焼売 チンゲン菜和え デザート E: 1003kcal/P:23g/F:29.1g		
		<h3>麵献立</h3>		

# 2022年11月 予定献立表

朝日塾寮

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝	ミニハンバーグ ポテトカレー煮 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)	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)	鶏つくね ほうれん草コーンソテー 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・ジュース)	ししゃも ピーマンツナソテー 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)
	E:931kcal P:30.2g F:25.1g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:966kcal P:39.4g F:28.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:836kcal P:38.1g F:23.9g
昼			スパイシーチキン いんげんの胡麻和え 漬物 コンソメスープ		手羽元バジル焼き かに風味酢の物 デザート コンソメスープ	回鍋肉 きんぴらごぼう口 漬物 中華スープ
			E:916kcal P:39.1g F:23.1g		E:975kcal P:28.7g F:27.8g	E:1059kcal P:36g F:25.2g
夕	豚焼肉 竹輪マヨ和え さつま芋レモン煮 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	ガパオライス 春巻き 目玉焼き ポテトサラダ デザート	天ぷらそば 肉まん ふかし芋 温泉卵 デザート	家常豆腐 きゃべつの桜えび和え 卵サラダ 中華スープ	チキンカツ さつま揚げ小松菜炒め たこ焼き お吸い物
	E:889kcal P:34.1g F:29.4g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1043kcal P:31g F:29.1g	E:922kcal P:26.4g F:27.2g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:1118kcal P:35.7g F:38.2g
合計	E:2873kcal P:109.8g F:91.3g	E:2824kcal P:91.3g F:85.0g	E:2751kcal P:109.8g F:71.6g	E:2823kcal P:109.8g F:79.2g	E:2780kcal P:87.3g F:82.4g	E:3013kcal P:109.8g 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11月 予定献立表

朝日塾寮

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(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 ポテトサラダ 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)	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)	アジ塩焼き キャベツとしめじのマ 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)	ウインナー いんげんのおかか和え 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)
	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:791kcal P:22.9g F:19.2g	E:889kcal P:35.9g F:29.7g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:864kcal P:36.9g F:25.7g
						ミソラーメン 春巻き チンゲン菜和え デザート	メンチカツ バジルパスタ デザート コンソメスープ
昼						E:931kcal P:34.8g F:34.4g	E:1024kcal P:31g F:38.6g
	チンジャオロース にら玉炒め チンゲン菜和え 中華スープ	天ぶらうどん カニ焼売 温泉卵 デザート	トンカツ いんげんのおかか和 厚揚げの中華炒め お吸い物	クリームスープパスタ ハムマリネ ささみカツ デザート	酢豚 ほうれん草お浸し ブロッコリーサラダ 中華スープ	ハンバーグ グラッセサラダ フライドポテト お吸い物	手羽ペッパー焼き グラタン ナス揚げびたし コンソメスープ
夕	E:921kcal P:44g F:32.3g	E:818kcal P:28g F:23.7g	E:1074kcal P:30g F:39g	E:944kcal P:30.1g F:39.2g	E:962kcal P:26g F:32.4g	E:1069kcal P:29g F:34.3g	E:927kcal P:31.5g F:33.1g
	E:2830kcal P:10g F:76.1g	E:2515kcal P:94g F:78.8g	E:2913kcal P:97g F:88.9g	E:2581kcal P:80g F:81.2g	E:2735kcal P:92g F:94.7g	E:2857kcal P:97g F:90.1g	E:2815kcal P:99.4g F:97.4g
合計							

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(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 おくらのコーン胡麻和 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)	サバ塩焼き かに棒 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)	ベーコン きゃべつの桜えび和え 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:912kcal P:28.1g F:24.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:22.3g	E:883kcal P:32.1g F:23.9g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:887kcal P:29.1g F:26.3g
昼						焼きそば 餃子 デザート 中華スープ	照り焼きチキン ニラもやし玉子炒め 漬物 お吸い物
						E:945kcal P:26.8g F:23.8g	E:1105kcal P:32.7g F:25.8g
夕	きつねそば 焼鳥 卵焼き デザート	豚肉の生姜焼き キャベツしめじ炒め 棒棒鶏サラダ お吸い物	鳥カレーパン粉焼き ほうれん草コーンソテー 小松菜とあげ浸し 中華スープ	カオマンガイ ちぢみ 春巻き ほうれん草和え デザート	肉うどん カニ焼売 キムチ デザート	さわら西京焼き ピリ辛こんにゃく 棒棒鶏 お吸い物	天ぷらそば 肉まん わかめサラダ デザート
	E:1061kcal P:32g F:35.5g	E:955kcal P:36.2g F:35.8g	E:877kcal P:36.1g F:29.9g	E:822kcal P:28.3g F:21.3g	E:982kcal P:27.7g F:27.5g	E:965kcal P:36.8g F:38g	E:882kcal P:38g F:28g
合計	E:2852kcal P:97g F:94g	E:3027kcal P:96g F:99.7g	E:2737kcal P:92g F:80.4g	E:2606kcal P:89g F:76.5g	E:2757kcal P:90g F:88.1g	E:2767kcal P:96g F:83.2g	E:2874kcal P:99.8g F:80.1g

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。

# 2022年11月 予定献立表

朝日塾寮

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(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 きんぴらごぼう 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)	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)	ハム ごぼうサラダ 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)	ミニハンバーグ こんにゃくピリ辛炒め 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:897kcal P:32.4g F:26.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:916kcal P:28.8g F:28.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:870kcal P:31.9g F:25.0g
昼			豚肉の彩り炒め ポテトサラダ 漬物 中華スープ			青梗菜の卵牛肉炒め ごぼうサラダ 漬物 お吸い物	豚肉の柳川風 ポテトサラダ 漬物 お味噌汁
			E:882kcal P:34.0g F:26.1g			E:861kcal P:38.4g F:29.6g	E:927kcal P:32.6g F:30.3g
夕	チキン旬菜炒め マカロニサラダ キムチ奴 お吸い物	塩ラーメン 餃子 キャベツ和え物 デザート	チーズハンバーグ フライドポテト ほうれん草和え コンソメスープ	豆乳担々うどん ふかし芋 焼鳥 デザート	豚焼肉炒め 揚げ出し豆腐 春雨サラダ 中華スープ	海鮮トマトスープパス ほうれん草チキン和え 春巻き コンソメスープ	油淋鶏 小松菜煮浸し たまごサラダ お吸い物
	E:845kcal P:35.3g F:28.8g	E:910kcal P:22.8g F:28.2g	E:975kcal P:39.8g F:25.7g	E:1019kcal P:27.1g F:19.6g	E:988kcal P:35.9g F:29.8g	E:899kcal P:35.4g F:23.4g	E:987kcal P:33.8g F:36.2g
合計	E:2754kcal P:100.1g F:89.1g	E:2721kcal P:86.4g F:77.7g	E:2714kcal P:100.1g F:73.2g	E:2896kcal P:77.0g F:72.5g	E:2966kcal P:100.1g F:101.8g	E:2617kcal P:100.1g F:74.4g	E:2784kcal P:98.3g F:91.5g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	28日(月)	29日(火)	30日(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)	ベーコン さつま揚げ 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			
昼						
夕	カレー南蛮ラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート	すき焼き 棒棒鶏サラダ ほうれん草和え お吸い物	豚キムチ炒め 焼きビーフン 小松菜和え 中華スープ			
	E:1158kcal P:29g F:26.8g	E:933kcal P:30.1g F:33.6g	E:964kcal P:32.4g F:34.6g			
合計	E:2947kcal P:10g F:78.4g	E:2831kcal P:99g F:97g	E:2686kcal P:90.4g F:83g			

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。