



令和4年 12月 給食献立表



			1日(木曜日) 油淋鶏 かぼちゃの煮物 漬物 中華スープ	2日(金曜日) ハヤシライス ビーンズサラダ グリーン野菜 デザート
			E : 1057kcal/P:38.3g/F:43.8g	E : 1097kcal/P:32.1g/F:36.8g
5日(月曜日)	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)	9日(金曜日) チキンカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート
考查	考查	考查	考查	E : 921kcal/P:32g/F:30.7g
12日(月曜日)	13日(火曜日)	14日(水曜日)	15日(木曜日)	16日(金曜日)
エビフライ 白身フライ 蒸し野菜 デザート ポトフ	塩ラーメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	さわら味噌マヨ焼き 炊き込みご飯 スナッフえんどう和え 漬物 お吸い物	サンドイッチ フライドポテト デザート ポタージュスープ	親子丼 さっぱりサラダ ジャーマンポテト デザート
E : 1145kcal/P:36.7g/F:43.1g	E : 937kcal/P:25.1g/F:26.2g	E : 977kcal/P:32.1g/F:22.8g	E : 942kcal/P:28.5g/F:26.0g	E : 957kcal/P:35.3g/F:23.8g
	麺献立		パン献立	
19日(月曜日)	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)	23日(金曜日)
煮込みハンバーグ グレッササラダ デザート コンソメスープ	ほうとう風うどん 焼鳥 紅白なます デザート	ポーケカレー 豆腐サラダ 福神漬汁 デザート	1便下校	終業式
E : 1040kcal/P:33.5g/F:34.3g	E : 914kcal/P:36.3g/F:24.9g	E : 1173kcal/P:30.2g/F:42.3g		
	麺献立			
26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)
冬休み	冬休み	冬休み	冬休み	冬休み

*デザート:手作りケーキなどだけでなく、旬の果物が含まれます。

2022年12月 予定献立表

朝日塾寮

			1日(Thu)	2日(Fri)	3日(Sat)	4日(Sun)
朝			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	ミートボール チンゲン菜ベーコン炒 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	ミニチキン ハム野菜炒め 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:849kcal P:24.9 F:22.7g	E:891kcal P:37.4 F:26.4g	E:857kcal P:33.1 F:21.4g	E:859kcal P:24.5g F:24.6g
昼					豚となすの炒め物 ハウレン草和え デザート お吸い物	青梗菜の卵牛肉炒め ポテトカレー煮 漬物 中華スープ
					E:913kcal P:35.3 F:33.4g	E:961kcal P:32.4g F:32.6g
夕			サワラ西京焼き ソーセージカレー炒め サラダパスタ 炊き込みご飯 お吸い物	ペンネアラビアータ スナップエンドウ和え グリルチキン デザート	鳥天 さつま芋レモン煮 小松菜とあげ浸し 中華スープ	肉そば 焼き鳥 ふかし芋 温泉卵 デザート
			E:904kcal P:29.7 F:33.8g	E:995kcal P:39.8 F:28.7g	E:997kcal P:23.8 F:25.9g	E:914kcal P:31.2g F:21.5g
合計			E:2810kcal P:92 F:100.3g	E:2833kcal P:11 F:78.9g	E:2767kcal P:92 F:80.7g	E:2734kcal P:88.1g 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12月 予定献立表

朝日塾寮

	5日(Mon)	6日(Tue)	7日(Wed)	8日(Thu)	9日(Fri)	10日(Sat)	11日(Sun)
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 パンプキンサラダ 絹さや卵とし 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 ひじき煮物 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)	ししゃも ブロッコリーの胡麻和え 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: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	3色丼 カニ焼売 デザート お吸い物	チンジャオロース 卵サラダ 漬物 中華スープ	サバのゆず味噌煮 マカロニサラダ 漬物 お吸い物	天ぷらうどん 温泉卵 薬味 デザート		八宝菜 ブロッコリーツナ和え 漬物 中華スープ	鳥ネギみそ焼き ポテトサラダ 漬物 お吸い物
	E:927kcal P:32.6g F:36.2g	E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:1123kcal P:34.4g F:39.4g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g		E:1103kcal P:38.1g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:32.2g
夕	ムースルー きゅうりキムチ和え チンゲン菜ベーコン炒 中華スープ	担々麺 肉まん さつま芋レモン煮 デザート	ガパオライス グリルチキン ごぼうサラダ 目玉焼き デザート	おでん ささみカツ きんぴらごぼう デザート	ミックスフライ ハムマリネ ナス揚げびたし 中華スープ	ボンゴレビアンコ 春巻き パンプキンサラダ デザート	肉豆腐 たこ焼き ほうれん草和え コンソメスープ
	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:920kcal P:32.5g F:32.2g	E:963kcal P:24.8g F:20.9g	E:1057kcal P:41.1g F:35.1g	E:917kcal P:30.5g F:37.2g	E:966kcal P:20.6g F:27.8g
合計	E:2740kcal P:101.1g F:94.1g	E:2701kcal P:89.1g F:87.1g	E:2900kcal P:99.1g F:93g	E:2894kcal P:87.1g F:71.1g	E:3313kcal P:101.1g F:101.3g	E:2877kcal P:101.1g F:93.9g	E:2869kcal P:96.6g F:85.7g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	12日(Mon)	13日(Tue)	14日(Wed)	15日(Thu)	16日(Fri)	17日(Sat)	18日(Sun)
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)	豆腐ハンバーグ ほうれん草胡麻和え 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 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)	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 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)	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 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)	グリルチキン 卵の花 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: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						手羽唐揚げ 卵サラダ 漬物 お吸い物	豚しょうが焼き 金平ごぼう 漬物 お味噌汁
						E:1069kcal P:29g F42.3g	E:985kcal P:37.9g F:30.5g
夕	八宝菜 茄子とえのきの和え物 冷ややっこ 中華スープ	赤魚バジル焼き グラタン フライドポテト コンソメスープ	ミートソースパスタ フランクフルト ポテトサラダ オムレツ デザート	鳥おろし煮 マカロニサラダ 揚げ出し豆腐 お吸い物	天ぷらそば カニ焼売 温泉卵 デザート	回鍋肉 キムチ奴 厚揚げの中華炒め 中華スープ	肉うどん 餃子 春雨サラダ デザート
	E:953kcal P:37.5g F:37.7g	E:1060kcal P:38g F:33.3g	E:1029kcal P:35g F:35.7g	E:1054kcal P:25g F:35.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1052kcal P:32g F:30g	E:1089kcal P:33.2g F:36g
合計	E:2955kcal P:102.2g	E:2904kcal P:96.5g F:86.5g	E:2872kcal P:95g F:90g	E:2883kcal P:84g F:83.8g	E:2909kcal P:90g F:101.9g	E:2978kcal P:95g F:93.7g	E:2914kcal P:102.6g F:95g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	19日(Mon)	20日(Tue)	21日(Wed)	22日(Thu)	23日(Fri)	24日(Sat)	25日(Sun)
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 厚揚げの中華炒め 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)	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 煮豆 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)	ぶり照り焼き 小松菜とあげ浸し 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: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				豚焼肉 ニラもやし玉子炒め 漬物 お吸い物	タンドリーチキン キャベツの胡麻和え 漬物 コンソメスープ	豚肉とキャベツの炒め 揚げ出し豆腐 漬物 お吸い物	鳥ハニーマスタード ブロッコリーサラダ デザート コンソメスープ
				E:1035kcal P:39g F:33.1g	E:986kcal P:26.6g F:32.9g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g
夕	鳥旬菜炒め ほうれん草ツナ和え ふかし芋 中華スープ	おろしトンカツ いんげんのおかか和 ポテトサラダ お吸い物	味噌ラーメン 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	クリスマス会	ポークビーンズ オクラコーン和え おさつサラダ コンソメスープ	鳥唐揚げ チンゲン菜和え ツナサラダ 中華スープ	月見そば 焼き鳥 ふかし芋 デザート
	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:955kcal P:39g F:33g	E:1057kcal P:35.9g F:35.5g		E:922kcal P:28.7g F:28.4g	E:983kcal P:34.2g F:22.2g	E:972kcal P:28.1g F:21.5g
合計	E:2884kcal P:92g F:90g	E:2856kcal P:10g F:94.6g	E:2835kcal P:10g F:87.6g	E:1815kcal P:56g F:60.1g	E:2706kcal P:96g F:78.3g	E:2820kcal P:10g F:74.5g	E:2828kcal P:88g F:75g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	26日(Mon)	27日(Tue)	28日(Wed)	29日(Thu)	30日(Fri)	31日(Sat)	
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ)	ミートボール 切干大根煮 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)	ミニチキン 竹輪と野菜のカレー 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・ジュース)	
	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:928kcal P:33.5g F:27.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g	E:896kcal P:33.1g F:29.6g	E:838kcal P:24.2g F:38g	
昼	豚キムチ炒め 揚げ出し豆腐 漬物 中華スープ	タンメン 餃子 ふかし芋 デザート	鳥パン粉焼き ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	家常豆腐 もやしわかめの和え物 漬物 中華スープ	鳥ネギみそ焼き 小松菜あげ浸し デザート お吸い物	豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ 漬物 中華スープ	
	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:1148kcal P:25.5g F:28.2g	E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g	E:823kcal P:29.2g F:26.8g	E:836kcal P:38.1g F:23.9g	
夕	メンチカツ ペペロンチーノ 青梗菜のきのこ炒め お吸い物	鳥バジル焼き ブロッコリーのナムル スナップエンドウ和え コンソメスープ	エビフライ ハムカツ ほうれん草チキン和え コンソメスープ	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	酢豚 ふかし芋 きゅうりと竹輪のマヨネーズ 中華スープ	年越しそば 天ぷら 棒棒鶏サラダ 卵焼き デザート	
	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:1073kcal P:38.7g F:31.3g	E:973kcal P:38.7g F:31.3g	E:899kcal P:25.4g F:23.4g	E:1184kcal P:33.1g F:30.2g	E:958kcal P:35.6g F:32.8g	
合計	E:2696kcal P:100.1g F:78.1g	E:3149kcal P:97.7g F:87g	E:2719kcal P:100.1g F:82.4g	E:2723kcal P:74.6g F:90.6g	E:2903kcal P:95.6g F:86.6g	E:2632kcal P:87.9g F:94.7g	

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。