



令和5年 2月 給食献立表



		1日(水曜日) かつ丼 生野菜 めかぶサラダ 漬物 E:1171kcal/P:48g/F:43.7g	2日(木曜日) 赤魚の四角だれかけ もやしナムル デザート 肉団子スープ E:881kcal/P:37g/F:27.8g	3日(金曜日) 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 福豆 わかめご飯 E:937kcal/P:25.1g/F:33.2g
				リクエスト食
6日(月曜日) ポークビーンズ ハムマリネ デザート コンソメスープ E:903kcal/P:33g/F:29.1g	7日(火曜日) 中華風竜田揚げ 春雨サラダ 漬物 中華スープ E:1098kcal/P:32.9g/F:37.9g	8日(水曜日) ビーフカレー 海藻サラダ デザート 福神漬 E:986kcal/P:27.6g/F:34.5g	9日(木曜日) さわらの大葉香味焼き かぼちゃの煮物 漬物 けんちん汁 E:923kcal/P:34g/F:23.4g	10日(金曜日) かうどん 焼鳥 塩 漬物 デザート E:967kcal/P:42.1g/F:22.8g
	リクエスト食	リクエスト食		麵献立
13日(月曜日) 大豆のいそ煮 卵焼き デザート 具沢山お味噌汁 E:946kcal/P:36.7g/F:32.9g	14日(火曜日) 油淋鶏 ジャーマンポテト デザート 中華スープ E:1069kcal/P:35.1g/F:43.5g	15日(水曜日) 3色丼 きんぴらごぼう 漬物 お味噌汁 E:963kcal/P:44.8g/F:33.6g	16日(木曜日) あしのねぎみそ焼き 卵の花 漬物 お吸い物 菜飯 E:864kcal/P:36.3g/F:24.9g	17日(金曜日) テリヤキチキンバーガー フライドポテト デザート ポトフ E:1023kcal/P:34g/F:41.4g
				パン献立
20日(月曜日) 八宝菜 キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ E:980kcal/P:29.6g/F:34.5g	21日(火曜日) スパイシーフライドチキン スパゲッティサラダ デザート コンソメスープ E:1029kcal/P:28.6g/F:32.8g	22日(水曜日) チキンカレー ひじきのサラダ 福神漬 デザート E:962kcal/P:28.5g/F:32.0g	天皇誕生日	24日(金曜日) タンメン 餃子 ぶかし芋 デザート E:956kcal/P:28.6g/F:28.9g
	リクエスト食			麵献立
27日(月曜日) 給食なし	28日(火曜日) 給食なし			

2023年1月 予定献立表

朝日塾寮

		1日(Wed)	2日(Thu)	3日(Fri)	4日(Sat)	5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)	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)	ミニハンバーグ キャベツとしめじのマヨ 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)	鶏つくね いんげんのおかか和え チンゲン菜卵とじ 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:838kcal P:24.3g F:27.3g	E:832kcal P:32.1g F:21.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:927kcal P:33.1g F:21.4g
昼					鳥そば 肉まん 生野菜 デザート	豚肉のスタミナ炒め えのきわかめ 漬物 お吸い物
					E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕		チキンパン粉焼 キャベツしめじ炒め ピリ辛こんにゃく お吸い物	きつねうどん 焼鳥 わかめサラダ デザート	豚肉の柳川風 ニラもやし玉子炒め キムチ奴 お吸い物	牛肉の葱炒め ブロッコリーの和え物 スナックエンドウ和え物 中華スープ	サワラバジル焼き 棒棒鶏サラダ フライドポテト コンソメスープ
		E:1054kcal P:25.3g F:35.9g	E:912kcal P:34.6g F:35.1g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:1089kcal P:40.2g F:39.5g	E:1008kcal P:32.1g F:30.9g
合計		E:3082kcal P:96.4g F:101g	E:2631kcal P:95.9g F:90.2g	E:2821kcal P:90g F:94.6g	E:2935kcal P:104.6g F:90.6g	E:2921kcal P:90.1g F:82.2g

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。

2023年2月 予定献立表

朝日塾寮

	6日(Mon)	7日(Tue)	8日(Wed)	9日(Thu)	10日(Fri)	11日(Sat)	12日(Sun)
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ししゃも おくらのコーン胡麻和え 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)	にゅうめん デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	豆腐ハンバーグ 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)	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	アジ塩焼き きゃべつの桜えび和え 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: 840kcal P: 31.5g F: 28.5g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 814kcal P: 25.8g F: 27.2g	E: 960kcal P: 31.9g F: 28.0g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 891kcal P: 28.9g F: 20.2g
昼						ハンバーグ わかめの和え物 デザート コンソメスープ	豚肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ 漬物 お吸い物
						E: 1035kcal P: 39.1g F: 33.1g	E: 915kcal P: 34.7g F: 31.9g
夕	醤油ラーメン 餃子 マカロニサラダ デザート	チンジャオロース ふかし芋 ブロッコリー和え 中華スープ	エビフライ ハムカツ 棒棒鶏サラダ チョレギサラダ コンソメスープ	リゾット フランクフルト キャベツ和え デザート コンソメスープ	酢豚 焼きビーフン ほうれん草和え 中華スープ	タンドリーチキン ほうれん草コーンソテー 小松菜とあげ浸し お吸い物	天ぷらうどん 肉まん 春雨サラダ デザート
	E: 955kcal P: 39g F: 33g	E: 857kcal P: 35.9g F: 25.5g	E: 1059kcal P: 34.1g F: 34.4g	E: 922kcal P: 28.7g F: 38.4g	E: 917kcal P: 37.7g F: 29.5g	E: 983kcal P: 34.2g F: 30.2g	E: 972kcal P: 28.1g F: 21.5g
合計	E: 2715kcal P: 105.1g F: 83.5g	E: 2795kcal P: 100.9g F: 91.9g	E: 2902kcal P: 94.8g F: 90.3g	E: 2659kcal P: 88.5g F: 89g	E: 2844kcal P: 97.7g F: 80.3g	E: 2875kcal P: 106.1g F: 84.7g	E: 2778kcal P: 91.7g F: 73.6g

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。

2023年2月 予定献立表

朝日塾寮

	13日(Mon)	14日(Tue)	15日(Wed)	16日(Thu)	17日(Fri)	18日(Sat)	19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)	ウインナー きんぴらごぼう 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- 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)	グリルチキン ごぼうサラダ 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- 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)	ミニハンバーグ こんにゃくピリ辛炒め 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: 926kcal P: 39.4g F: 28.5g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 813kcal P: 29.9g F: 20.2g	E: 833kcal P: 29.9g F: 30.2g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 902kcal P: 30.6g F: 29.6g
昼						豚となすの炒め物 にら玉炒め 漬物 中華スープ	鳥天 いんげんのおかか和え 漬物 お吸い物
						E: 996kcal P: 35.3g F: 38.4g	E: 1075kcal P: 28.7g F: 27.8g
夕	さわら西京焼き スパゲッティサラダ コロッケ 混ぜご飯 お吸い物	肉そば 焼売 オクラコーン 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	塩ラーメン 焼売 キムチ デザート	白身魚のマスタード焼 棒棒鶏サラダ グラタン コンソメスープ	ペンネアラビアータ ハムマリネ ささみカツ デザート コンソメスープ	豚キムチ炒め ほうれん草お浸し ブロッコリーサラダ 中華スープ
	E: 873kcal P: 38.7g F: 21.3g	E: 964kcal P: 32.4g F: 24.6g	E: 1096kcal P: 34g F: 41.3g	E: 984kcal P: 34.2g F: 30.9g	E: 1043kcal P: 31.6g F: 29.1g	E: 999kcal P: 30.7g F: 39.5g	E: 1088kcal P: 25.7g F: 33.2g
合計	E: 2676kcal P: 108.6g F: 75.6g	E: 2959kcal P: 106.6g F: 96.6g	E: 2916kcal P: 101.6g F: 96.3g	E: 2661kcal P: 100.6g F: 76g	E: 2899kcal P: 95.5g F: 100.7g	E: 2852kcal P: 99.1g F: 99.3g	E: 3063kcal P: 85g F: 90.6g

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。

2023年2月 予定献立表

朝日塾寮

	20日(Mon)	21日(Tue)	22日(Wed)	23日(Thu)	24日(Fri)	25日(Sat)	26日(Sun)
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	サワラ西京焼き さつま揚げ 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)	ししゃも チンゲン菜ベーコン炒め 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)	ミートボール 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: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 891kcal P: 35.5g F: 26.2g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 838kcal P: 24.3g F: 27.3g	E: 849kcal P: 29.7g F: 28.2g	E: 857kcal P: 33.1g F: 21.4g	E: 869kcal P: 29.4g F: 30.3g
昼				鯖竜田 ほうれん草和え 漬物 お吸い物		鳥旬菜炒め 海藻サラダ 漬物 お味噌汁	ゴボウと牛肉炒め スナップエンドウ和え物 漬物 コンソメスープ
				E: 1004kcal P: 28.1g F: 29.6g		E: 912kcal P: 34.6g F: 35.1g	E: 1039kcal P: 39.1g F: 22.6g
夕	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	豚肉旬菜炒め さつま芋レモン煮 キムチ奴 お味噌汁	ミックスフライ きんぴらごぼう スパゲッティサラダ お吸い物	カレー南蛮そば 肉まん ナス揚げびたし デザート	おでん ささみカツ きんぴらレンコン デザート お味噌汁	おろしとんかつ ほうれん草ベーコン炒め ごぼうサラダ お吸い物	チキン南蛮 さつま揚げ小松菜炒め ポテトサラダ 中華スープ
	E: 937kcal P: 34.5g F: 31.6g	E: 957kcal P: 35.5g F: 37.2g	E: 1063kcal P: 34.8g F: 40.9g	E: 1057kcal P: 41.3g F: 35.1g	E: 968kcal P: 37.7g F: 29.6g	E: 966kcal P: 30.6g F: 37.8g	E: 1053kcal P: 37.5g F: 37.7g
合計	E: 2774kcal P: 97.2g F: 87.5g	E: 2877kcal P: 99.6g F: 96.2g	E: 2882kcal P: 96.4g F: 94.3g	E: 2899kcal P: 93.7g F: 92g	E: 2773kcal P: 96g F: 86.7g	E: 2735kcal P: 98.3g F: 94.3g	E: 2961kcal P: 106g F: 90.6g

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。

2023年2月 予定献立表

朝日塾寮

	27日(Mon)	28日(Tue)				
朝	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ぶり照り焼き パンプキンサラダ 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: 891kcal P: 28.9g F: 20.2g				
昼	厚揚げの中華煮 もやしのあえもの 漬物 炊き込みご飯	アジレモン焼き ポテトサラダ 漬物 カレースープ				
	E: 1045kcal P: 36.7g F: 37.1g	E: 835kcal P: 30.4g F: 31.8g				
夕	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	卒寮生を囲む会				
	E: 960kcal P: 38.8g F: 28.3g					
合計	E: 2862kcal P: 108.6g F: 86.8g	E: 1726kcal P: 59.3g F: 52g				

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。