



令和5年 6月 給食献立表



			1日(木曜日) あじのねぎみそ焼き いんげんのおかか和え 漬物 豚汁 E : 904kcal/P:28.1g/F:29.6g	2日(金曜日) 牛焼肉 えのきわかめ 漬物 お吸物 E : 953kcal/P:33g/F:29.1g
5日(月曜日) 山菜うどん 焼鳥 オクラコーンと和え デザート E : 906kcal/P:28.6g/F:33.3g	6日(火曜日) チキングリル チンゲン菜二色和え 漬物 コンソメスープ E : 996kcal/P:27.0g/F:31.9g	7日(水曜日) ガバオライス 温泉卵 ほうれん草和え デザート 中華スープ E : 935kcal/P:38.1g/F:35.2g	8日(木曜日) きのこハンバーグ 蒸し野菜 漬物 コンソメスープ E : 906kcal/P:28.2g/F:28.4g	9日(金曜日) 牛肉と人参のチャブチェ風 ふかし芋 漬物 中華スープ E : 892kcal/P:30.7g/F:36.3g
麺献立		リクエスト食		
12日(月曜日) 大豆のいそ煮 芋の甘煮 漬物 お吸物 E : 952kcal/P:30.2g/F:31.4g	13日(火曜日) ミソラーメン マカロニサラダ かに焼売 デザート E : 966kcal/P:25.1g/F:27.1g	14日(水曜日) ハヤシライス さっぱりサラダ ふかし芋 デザート E : 995kcal/P:34.9g/F:37.0g	15日(木曜日) さわらキノコソース ほうれん草コーンソテー 漬物 炊き込みご飯 E : 919kcal/P:32.1g/F:36.4g	16日(金曜日) 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 納豆 お吸物 E : 929kcal/P:31.9g/F:37.2g
	麺献立			リクエスト食
19日(月曜日) よだれ鳥 春雨サラダ 漬物 雑穀米ご飯 中華スープ E : 1121kcal/P:36.3g/F:39.3g	20日(火曜日) じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの 漬物 お味噌汁 E : 852kcal/P:34.5g/F:28.5g	21日(水曜日) カレーうどん さっぱりサラダ きんぴらごぼう デザート E : 1040kcal/P:33.5g/F:34.3g	22日(木曜日) 八宝菜 マカロニサラダ 漬物 中華スープ E : 1082kcal/P:27.5g/F:33.2g	23日(金曜日) シチュー グリル野菜 デザート パラエティーパン E : 942kcal/P:31.5g/F:30.3g
リクエスト食		リクエスト食		パン献立
26日(月曜日) ビビンバ丼 オクラコーンと和え 漬物 中華スープ E : 1040kcal/P:33.5g/F:34.3g	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)
	考査	考査	考査	考査

2023年6月 予定献立表

朝日塾寮

				1日(木)	2日(金)	3日(土)	4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)	鮭塩焼き きんぴらごぼう 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:849kcal P:29.7g F:26.2g	E:833kcal P:29.9g F:20.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						タンメン 春巻き ほうれん草胡麻和え デザート	スパイスチキン もやしのあえもの 漬物 お吸物
						E:1005kcal P:31.2g F:25.8g	E:875kcal P:28.7g F:27.8g
タ				鳥そば おくらのコーン胡麻和え 肉焼売 デザート	手羽元唐揚げ おさつサラダ 小松菜煮浸し 中華スープ	おろしとんかつ かに風味酢の物 カボチャサラダ	牛肉旬菜炒め カリフラワーマヨ きのこマリネ 中華スープ
				E:887kcal P:36.1g F:20.9g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:1044kcal P:31.8g F:39.1g	E:922kcal P:36.4g F:29.2g
合計				E:2640kcal P:93.9g F:76.7g	E:2766kcal P:97g F:80.2g	E:2906kcal P:96.1g F:86.3g	E:2611kcal P:90.9g F:84.2g

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6月 予定献立表

朝日塾寮

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ホウレン草卵とし 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・ジュース)	アジ塩焼き こんにゃくピリ辛炒め 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・ジュース)	ワンタン デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ウインナー さつま揚げ 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・ジュース)
	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:782kcal P:29.2g F:22.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g	E:973kcal P:38.4g F:26.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						旬菜チキン マカロニかぼちゃサラダ デザート お吸物	ムースルー きのこマリネ 漬物 中華スープ
						E:984kcal P:33.6g F:35.3g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g
夕	チンジャオロース キムチ奴 ふかし芋 中華スープ	ゴボウと牛肉炒め きゅうりと竹輪のマヨ和 ほうれん草和え お吸物	さけの塩焼き かぼちゃの煮物 酢のもの お吸物 混ぜご飯	醤油ラーメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	手羽元レモン焼き もやしわかめの和え物 ほうれん草胡麻和え お吸物	ポークビーンズ フライドポテト わかめの和え物 コンソメスープ	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 肉まん デザート
	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:917kcal P:34.5g F:26.6g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:1074kcal P:39.1g F:32g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:28.3g
合計	E:2711kcal P:87.4g F:99.6g	E:2700kcal P:90.7g F:81.1g	E:2650kcal P:99.2g F:80.3g	E:2818kcal P:91.6g F:97.7g	E:2839kcal P:106.1g F:88.9g	E:2803kcal P:93.7g F:89.1g	E:3017kcal P:98.3g F:89.5g

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。

2023年6月 予定献立表

朝日塾寮

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝	グリルチキン チンゲン菜ベーコン炒め 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・ジュース)	サバ塩焼き 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)	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	たつぷり野菜の雑炊 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)	サワラ西京焼き パンプキンサラダ 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)
	E:866kcal P:30.7g F:33.7g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:782kcal P:29.2g F:22.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						豚キムチ炒め 小松菜煮浸し 漬物 中華スープ	青梗菜の卵牛肉炒め 酢のもの 漬物 お吸物
						E:965kcal P:38.7g F:35.8g	E:945kcal P:36.8g F:29.8g
夕	チキン南蛮 スナッPEndウ和え物 ほうれん草ベーコン炒め 中華スープ	ルーローハン(台湾) チンゲン菜和え 餃子 デザート 中華スープ	きつねそば 焼鳥 わかめサラダ デザート	フライドチキン えのきわかめ 酢のもの コンソメスープ	家常豆腐 ブロッコリーサラダ カボチャサラダ 中華スープ	肉うどん 肉まん オクラ和え デザート	豚しょうが焼き チンゲン菜二色和え ベーコンきのこ炒め お味噌汁
	E:1085kcal P:37.9g F:42.5g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:915kcal P:31.2g F:30.8g	E:1077kcal P:29.1g F:32.9g	E:1085kcal P:34.1g F:33.3g	E:982kcal P:37.7g F:27.5g	E:1069kcal P:38.6g F:32.6g
合計	E:2894kcal P:101.1g F:95.3g	E:2809kcal P:86.9g F:85.2g	E:2767kcal P:99.2g F:89.2g	E:2810kcal P:87g F:96.5g	E:2854kcal P:97.5g F:99g	E:2804kcal P:109.1g F:84.7g	E:2852kcal P:103.7g F:98.2g

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6月 予定献立表

朝日塾寮

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	ししゃも ひじき煮物 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・ジュース)	ハム ブロッコリーの胡麻和え 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)	ぶり照り焼き ほうれん草胡麻和え 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)	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:839kcal P:28.3g F:35.8g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:809kcal P:23.8g F:36.8g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:849kcal P:29.7g F:26.2g	E:839kcal P:26.4g F:35.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						手羽元スパイス焼き いんげんのおかか和え 漬物 中華スープ	豚肉と旬菜炒め カボチャサラダ 漬物 お吸物
						E:985kcal P:32.7g F:39.8g	E:945kcal P:36.8g F:33.8g
夕	鳥そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	豚となすの炒め物 ブロッコリーの玉子炒め いんげんの胡麻和え お吸物	鳥おろし煮 キャベツの胡麻和え 玉子サラダ 中華スープ	タラ西京焼き チンゲン菜きのこ炒め 絹さや卵とじ 豚汁	筑前煮(関西風) 厚揚げの中華炒め ポテトカレー煮 お吸物	すき焼き おさつサラダ 野菜チップス お吸物	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート
	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:1048kcal P:34.9g F:30.1g	E:975kcal P:39.8g F:25.7g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g	E:919kcal P:37.7g F:22.6g	E:1088kcal P:36.9g F:39.8g	E:1036kcal P:37.0g F:38.8g
合計	E:2974kcal P:108.4g F:88.9g	E:2709kcal P:93.2g F:95.4g	E:2872kcal P:106.4g F:81.4g	E:2841kcal P:90g F:87.6g	E:2700kcal P:95.6g F:88.5g	E:2930kcal P:102.1g F:101g	E:2777kcal P:98.6g F:104.1g

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。

2023年6月 予定献立表

朝日塾寮

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)		
朝	ベーコン もやしわかめの和え物 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)	ミートボール 卵の花 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)	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・ジュース)		
	E:796kcal P:24.8g F:31.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:816kcal P:24.8g F:29.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g		
昼		豚肉の彩り炒め えのきわかめ 漬物 コンソメスープ	赤魚の野菜あんかけ 酢のもの デザート 肉団子スープ	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート	ハンバーグ バジルパスタ デザート コンソメスープ		
		E:856kcal P:28.1g F:22.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:977kcal P:29.1g F:29.9g		
タ	鳥ネギみそ焼き ソーセージカレー炒め ほうれん草ソテー お吸物	カレー南蛮ラーメン さつま芋レモン煮 肉まん デザート	豚肉みそ炒め ニラもやし玉子炒め 大学芋 お吸物	手羽元バジル焼き ポテトサラダ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛焼肉 ほうれん草コーンソテー キャベツ和え お吸物		
	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:941kcal P:36.1g F:32.3g	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:1046kcal P:29.0g F:28.2g		
合計	E:2880kcal P:100.0 F:86g	E:2613kcal P:89g F:84.4g	E:2817kcal P:100.0 F:96.2g	E:2707kcal P:99.5g F:89.4g	E:2925kcal P:90.7g F:92.7g		

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。