



令和5年 7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)
ポークビーンズ ツナマカロニサラダ 漬物 コンソメスープ	鶏肉とたけのこの旨煮 ほうれん草和え 漬物 お吸物	夏野菜カレー (御津農家) 生野菜 福神漬 デザート	酢豚 いんげんの胡麻和え 漬物 中華スープ	きつねうどん 焼き鳥 卵焼き デザート
E : 905kcal/P:34.9g/F:27.0g	E : 966kcal/P:35.1g/F:27.1g	E : 1046kcal/P:32.0g/F:37.9g	E : 1020kcal/P:38.5g/F:41.3g	E : 912kcal/P:30.7g/F:26.3g
		リクエスト食		麺献立
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)
塩ラーメン 肉まん ふかし芋 デザート	鳥ハニーマスタード おさつサラダ 漬物 コンソメスープ	麻婆丼 チンゲン菜二色和え 餃子 デザート	あじのねぎみそ焼き ソーセージカレー炒め 漬物 お吸物 わかめご飯	牛肉と豆のトマト煮 ほうれん草ソテー 漬物 コンソメスープ
E : 946kcal/P:28.2g/F:28.4g	E : 965kcal/P:39.1g/F:30.2g	E : 956kcal/P:28.6g/F:33.3g	E : 895kcal/P:34.9g/F:27.0g	E : 962kcal/P:36.5g/F:30.3g
麺献立				
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)
海の日	山菜そば 肉まん オクラコーン和え デザート	ポークカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	豆腐ハンバーグ 蒸し野菜 納豆 お味噌汁	終業式
	E : 912kcal/P:22.9g/F:26.9g	E : 1040kcal/P:33.5g/F:34.3g	E : 912kcal/P:30.7g/F:26.3g	
	麺献立		リクエスト食	
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)
夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み
31日(月曜日)				
夏休み				

2023年7月 予定献立表

朝日塾寮

						1日(Sat)	2日(Sun)
朝						ミニチキン 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・ジュース)
						E:902kcal P:32.6g F:34.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						鳥旬菜炒め 揚げ出し豆腐 漬物 お吸物	豚肉の柳川風 ほうれん草お浸し 漬物 中華スープ
						E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:889kcal P:31.1g F:29.7g
タ						デミカツ丼 スパゲッティサラダ キャベツ和え物 コンソメスープ	ざるうどん 天ぷら オクラコーン和え デザート
						E:1075kcal P:39.8g F:35.7g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g
合計						E:2807kcal P:101.1g F:84.9g	E:2668kcal P:92.3g F:93.5g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	3日(Mon)	4日(Tue)	5日(Wed)	6日(Thu)	7日(Fri)	8日(Sat)	9日(Sun)
朝	ミニハンバーグ 煮豆 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)	鶏つくね 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)	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)	鮭塩焼き 切干大根煮 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)	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:869kcal P:28.4g F:35.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:896kcal P:30.7g F:32.7g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:861kcal P:28.9g F:22.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						手羽唐揚げ チンゲン菜きのこ炒め 漬物 お吸物	豚しゃぶしゃぶ 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ
						E:1073kcal P:38.9g F:41.8g	E:988kcal P:34.7g F:31.9g
夕	ジャージャーめん グリルチキン 青梗菜和え デザート	回鍋肉 ほうれん草お浸し ハムマリネ 中華スープ	白身魚パン粉焼 かぼちゃの煮物 スパゲッティサラダ コンソメスープ	フライドチキン ブロッコリーのナムル 胡瓜と竹輪のマヨ和え コンソメスープ	セタそうめん 手羽元レモン焼き オクラコーン和え デザート	牛肉と人参のチャブチ 茄子とえのきの和え物 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	鳥レモンペッパー焼き ブロッコリー和え 青梗菜の玉子炒め コンソメスープ
	E:1019kcal P:37.7g F:32.6g	E:1018kcal P:36.9g F:28.8g	E:926kcal P:37.0g F:38.8g	E:1013kcal P:33.5g F:40.3g	E:981kcal P:36.1g F:32.3g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:918kcal P:30.1g F:29g
合計	E:2781kcal P:100.6g F:81.0g	E:2880kcal P:102.7g F:88.6g	E:2829kcal P:102.7g F:97.7g	E:2847kcal P:97.8g F:108.8g	E:2754kcal P:95.7g F:80.8g	E:2788kcal P:100.6g F:86.9g	E:2720kcal P:90.6g F:88.1g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	10日(Mon)	11日(Tue)	12日(Wed)	13日(Thu)	14日(Fri)	15日(Sat)	16日(Sun)
朝	豆腐ハンバーグ 竹輪と野菜のカレー炒め 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)	鮭塩焼き 里芋とコンニャク炒め煮 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 蓮根のきんぴら 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:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:833kcal P:29.9g F:20.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:849kcal P:29.7g F:26.2g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						月見そば 焼き鳥 ふかし芋 デザート	豚肉のスタミナ炒め 大学芋 漬物 お吸物
						E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕	豚しょうが焼き 肉じゃが 小松菜あげ浸し お吸物	青梗菜の卵牛肉炒め トマトパスタ ほうれん草ツナ和え 中華スープ	塩焼きそば フランクフルト にら玉炒め デザート お味噌汁	豚肉とキャベツの炒め物 カリフラワーマヨ ツナサラダ 中華スープ	鳥唐揚げ ブロッコリー炒め 冷ややっこ お吸物	煮込みハンバーグ いんげん胡麻和え 小松菜とツナの卵炒め コンソメスープ	鳥幽庵焼き ブロッコリーツナ和え 金平ごぼう 中華スープ
	E:983kcal P:35.3g F:33.4g	E:962kcal P:37.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:1085kcal P:37.9g F:32.5g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:877kcal P:29.1g F:28.8g
合計	E:2786kcal P:96.6g F:83.2g	E:2760kcal P:106g F:82.8g	E:2882kcal P:91.6g F:89g	E:2829kcal P:102.5g F:85.7g	E:2837kcal P:94.9g F:93g	E:2751kcal P:100.5g F:86.9g	E:2645kcal P:83.2g F:81.3g

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。

2023年7月 予定献立表

朝日塾寮

	17日(Mon)	18日(Tue)	19日(Wed)	20日(Thu)	21日(Fri)	22日(Sat)	23日(Sun)
朝	アジ塩焼き カリフラワーのカレーマ 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)	ウインナー スパゲッティサラダ 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)	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)	グリルチキン ジャーマンポテト 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)
	E:782kcal P:29.2g F:22.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:973kcal P:38.4g F:26.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g	E:866kcal P:30.7g F:33.7g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼	二色丼 ごぼうサラダ 漬物 お吸物				鳥肉照り焼き 小松菜煮浸し 漬物 お吸物	エビフライ ハムカツ グリル野菜 デザート コンソメスープ	豚肉の彩り炒め パンプキンサラダ 漬物 お吸物
	E:982kcal P:32.8g F:28.6g				E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:1054kcal P:25.3g F:34.3g
タ	焼きそば きのこマリネ おくらのコーン胡麻和え 中華スープ	揚げどりのレモン漬け もやしナムル 春雨サラダ お吸物	さわらのゆずみそかけ 小松菜和え 青梗菜ベーコン炒め お味噌汁	担々麺 春巻き ふかし芋 デザート	豚肉の生姜焼き サラダパスタ オクラコーン和え 中華スープ	ゴボウと牛肉炒め 揚げ出し豆腐 パンプキンサラダ お吸物	天ぷらうどん カニ焼売 温泉卵 デザート
	E:915kcal P:34.1g F:26.3g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:948kcal P:34.9g F:30.1g	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g
合計	E:2754kcal P:100g F:76.3g	E:2967kcal P:99g F:80.8g	E:2796kcal P:95.2g F:88.3g	E:2746kcal P:94g F:91.8g	E:2801kcal P:91.3g F:98.1g	E:2877kcal P:93.9g F:94.3g	E:2783kcal P:93.3g F:81.8g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	24日(Mon)	25日(Tue)	26日(Wed)	27日(Thu)	28日(Fri)	29日(Sat)	30日(Sun)
朝	サバ塩焼き 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・ジュース)	サワラ西京焼き ポテトクリーム煮 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)	ししゃも ブロッコリーバター炒め 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)
	E:782kcal P:29.2g F:22.6g	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:839kcal P:28.3g F:35.8g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼	油淋鶏 厚揚げ中華炒め 漬物 お吸物	牛焼肉 ほうれん草胡麻和え 漬物 中華スープ	塩ラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート	さばの竜田揚げ キャベツの胡麻和え 漬物 お吸物	チンジャオロース いんげんのおかか和え デザート 中華スープ	とり天 ツナサラダ 漬物 中華スープ	家常豆腐 海藻サラダ 漬物 お吸物
	E:1029kcal P:35.6g F:38.7g	E:966kcal P:38.6g F:27.8g	E:975kcal P:28.7g F:37.8g	E:880kcal P:38.8g F:28.3g	E:967kcal P:36.1g F:30.9g	E:1059kcal P:38.0g F:39.2g	E:875kcal P:28.7g F:27.8g
タ	ミートソースパスタ チンゲン菜和え オムレツ コンソメスープ	八宝菜 ナス揚げびたし 卵サラダ 中華スープ	鳥バジル焼き 青梗菜桜えび和え もやしのあえもの お吸物	牛肉と人参のチャプチェ いんげんのおかか和え キムチ奴 コンソメスープ	カレーうどん 焼鳥 彩サラダ デザート	ぶりの照り焼き 茄子揚げ浸し スナッペンどう和え お吸物	グリルチキン 焼きビーフン いんげんのおかか和え 中華スープ
	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:1052kcal P:32.8g F:28.5g	E:917kcal P:34.5g F:26.6g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:1046kcal P:29.0g F:28.2g
合計	E:2882kcal P:94.7g F:88.3g	E:2768kcal P:97.1g F:88.7g	E:2901kcal P:91.7g F:93.5g	E:2746kcal P:97.4g F:84g	E:2727kcal P:98.9g F:93.3g	E:2863kcal P:109.1g F:85.5g	E:2730kcal P:81.5g F:92.8g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	31日(Mon)						
朝	ハム マカロニサラダ 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)						
	E:809kcal P:23.8g F:36.8g						
昼	若どりと根菜の甘酢あえ インゲン和え 漬物 お吸物						
	E:939kcal P:31.1g F:29.7g						
夕	おろしとんかつ 含め煮 芋の甘煮 お吸物						
	E:1044kcal P:31.8g F:39.1g						
合計	E:2840kcal P:96g F:90.2g						

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。