

令和5年 8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)
	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み
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)
夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	山の日
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)
夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み
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)
唐揚げ パンプキンサラダ 漬物 中華スープ	カレー南蛮ラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート	牛丼 夏野菜サラダ ピリ辛こんにゃく デザート	エビイカチリ ふかし芋 漬物 ポトフ	青梗菜の卵牛肉炒め ブロッコリーサラダ デザート お吸物
E : 1085kcal/P:34.9g/F:42.0g	E : 952kcal/P:28.2g/F:31.4g	E : 1066kcal/P:35.1g/F:27.1g	E : 986kcal/P:38.2g/F:28.4g	E : 1062kcal/P:30.7g/F:36.3g
リクエスト食	麺献立			
28日(月曜日)	29日(火曜日)	30日(水曜日)	31日(木曜日)	
夏野菜カレー 生野菜 福神漬 デザート	ゴーヤチャンプルー ブロッコリーサラダ 漬物 お吸物	焼きそば おさつサラダ デザート 中華スープ	若どり根菜の甘酢あえ わかめサラダ 漬物 お吸物	
E : 976kcal/P:28.6g/F:33.3g	E : 926kcal/P:29.0g/F:31.9g	E : 925kcal/P:28.3g/F:25.4g	E : 1020kcal/P:38.1g/F:35.2g	
	沖縄料理	麺献立	リクエスト食	

2023年8月 予定献立表

朝日塾寮

		1日(火曜日)	2日(水曜日)	3日(木曜日)	4日(金曜日)	5日(土曜日)	6日(日曜日)
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)	ぶり照り焼き ほうれん草ベーコン炒め 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)	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)	ベーコン ポテトカレー煮 ほうれん草卵とじ 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:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:796kcal P:24.8g F:31.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼		きのこハンバーグ フライドポテト デザート コンソメスープ	手羽スライス焼き ブロッコリーサラダ 漬物 お吸物	タンメン 焼売 ポテトサラダ デザート	回鍋肉 ほうれん草お浸し 漬物 中華スープ	照り焼きチキン ふかし芋 漬物 お吸物	豚キムチ炒め きんぴらごぼう口 漬物 中華スープ
		E:1087kcal P:36.1g F:30.9g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:1148kcal P:25.7g F:38.2g	E:967kcal P:34.5g F:26.6g
タ		きつねそば 肉まん ひじき煮物 デザート	赤魚の中華あん ひじきのあえもの 蒸し野菜 中華スープ 混ぜご飯	ムースルー ブロッコリー卵炒め ツナマカロニサラダ 中華スープ	唐揚げ かに風味酢の物 ベーコンえのきバター煮 お吸物	牛肉の葱炒め ジャーマンポテト パスタ コンソメスープ	焼きそば フランクフルト 棒棒鶏 デザート 中華スープ
		E:904kcal P:29.7g F:33.8g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	E:997kcal P:23.8g F:25.9g	E:1014kcal P:31.2g F:41.5g	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:922kcal P:35.1g F:31g
合計		E:2831kcal P:97.3g F:93.2g	E:2831kcal P:107g F:81g	E:2855kcal P:81.4g F:82.2g	E:2732kcal P:92.4g F:100.2g	E:2961kcal P:95.2g F:96.1g	E:2705kcal P:94.4g F:87.1g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	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)	12日(土曜日)	13日(日曜日)
朝	ミートボール ほうれん草コーンソテー 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)	ミニチキン ピーマンツナソテー 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)	ワントンスープ デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミニハンバーグ ポテトサラダ 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)
	E:816kcal P:24.8g F:29.5g	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:819kcal P:29.7g F:26.2g	E:943kcal P:38.4g F:32.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼	鶏肉の葱味噌焼き キムチ奴 漬物 お吸物	牛肉旬菜炒め きんぴらごぼう 漬物 中華スープ	豚焼肉 グラッセサラダ デザート お吸物	白身魚マヨネーズ焼き キャベツしめじ炒め 漬物 お吸物	ミソラーメン 餃子 小松菜とあげ浸し デザート	豚みそ炒め ごぼうサラダ 漬物 お吸物	スパイスチキン さつま芋レモン煮 漬物 中華スープ
	E:958kcal P:28.0g F:23.7g	E:974kcal P:39.1g F:31g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:28.3g	E:985kcal P:37.9g F:30.5g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g
夕	豚となすの炒め物 ごぼうサラダ さつま芋レモン煮 中華スープ	鶏のハニーマスタード チンゲン菜桜えび和え キャベツのツナ和え コンソメスープ	きつねうどん 焼鳥 さつま芋レモン煮 デザート	ハンバーグ きんぴらごぼう にら玉炒め コンソメスープ	旬菜チキン 冷ややっこ ふかし芋 中華スープ	ナストマトパスタ 厚揚げ味噌マヨ焼 卵の花 デザート	豚肉と旬菜炒め 小松菜とアゲ浸し スナップエンドウの玉子炒め お吸物
	E:920kcal P:32.5g F:32.2g	E:963kcal P:24.8g F:20.9g	E:1057kcal P:21.3g F:35.1g	E:917kcal P:30.5g F:37.2g	E:966kcal P:20.6g F:27.8g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g	E:1060kcal P:38.8g F:33.3g
合計	E:2735kcal P:93.6g F:77.3g	E:2770kcal P:93.8g F:82.1g	E:2827kcal P:89.7g F:89.9g	E:2698kcal P:87.2g F:95.8g	E:2978kcal P:88.9g F:88.5g	E:2895kcal P:108.1g F:89.6g	E:2994kcal P:109.8g F:95.2g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	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)	19日(土曜日)	20日(日曜日)
朝	鶏つくね キャベツとしめじのマヨ 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)	鮭塩焼き いんげんのおかか和え 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)	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)	豆腐ハンバーグ おぐらのコーン胡麻和え 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)
	E:873kcal P:38.4g F:26.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:902kcal P:32.6g F:29.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g	E:864kcal P:28.6g F:28.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼	鳥そば 焼売 えのきわかめ デザート	八宝菜 ジャーマンポテト 漬物 中華スープ	ツナそぼろごはん スパゲッティサラダ 漬物 お吸物	肉豆腐 チンゲン菜きのこ炒め 漬物 中華スープ	アジレモン焼き ソーセージカレー炒め デザート お吸物	鳥レモンペッパー焼き ツナサラダ デザート コンソメスープ	ムースルー ナス揚げびたし 漬物 中華スープ
	E:1005kcal P:31.2g F:32.8g	E:977kcal P:29.1g F:33.9g	E:985kcal P:34.1g F:30.3g	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:1048kcal P:34.9g F:30.1g
夕	チキン南蛮 厚揚げの中華煮 きんぴらレンコン 中華スープ	牛焼肉 バジルパスタ ピーマンツナソテー お吸物	さけの石垣揚げ 棒棒鶏サラダ グラッセサラダ お吸物	担々麺 肉まん チンゲン菜和え デザート	よだれ鳥 スパゲッティサラダ ジャーマンポテト 中華スープ	酢豚 マカロニかぼちゃサラダ 小松菜煮浸し 中華スープ	ざるうどん 天ぷら ふかし芋 デザート
	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g	E:1054kcal P:25.3g F:35.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1052kcal P:32.8g F:30g	E:1089kcal P:33.2g F:36g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:955kcal P:39g F:33g
合計	E:2891kcal P:99.9g F:89.9g	E:2933kcal P:87g F:99.4g	E:2840kcal P:100.1g F:89.6g	E:2972kcal P:94.8g F:94.8g	E:2852kcal P:103.1g F:98.2g	E:2840kcal P:97.8g F:83.9g	E:2885kcal P:105.3g F:91.4g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	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)	26日(土曜日)	27日(日曜日)
朝	鮭塩焼き かに棒 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)	豆腐ハンバーグ きゃべつの桜えび和え 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)	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)	アジ塩焼き きんぴらごぼう 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)
	E:882kcal P:31.4g F:28.3g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:838kcal P:24.3g F:37.3g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						豚肉と旬菜炒め ほうれん草お浸し 漬物 中華スープ	鳥おろし煮 マカロニサラダ 漬物 お吸物
						E:1011kcal P:36.1g F:32.3g	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g
夕	すき焼き 金平ごぼう キャベツ和え お吸物	豚しょうが焼き ツナサラダ ジャーマンポテト お吸物	鳥ハニーマスタード さつま芋レモン煮 スナッペンとう和え コンソメスープ	ルーローハン(台湾) グリルチキン チンゲン菜和え デザート 中華スープ	塩ラーメン 肉まん ふかし芋 デザート	手羽元バジル焼き いんげんのおかか和え 青梗菜ベーコン炒め コンソメスープ	サバ味噌焼き 小松菜和え ベーコンえのきバター醤油 中華スープ
	E:1057kcal P:35.9g F:35.5g	E:1096kcal P:34g F:21.3g	E:922kcal P:28.7g F:28.4g	E:983kcal P:34.2g F:22.2g	E:972kcal P:28.1g F:21.5g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:973kcal P:38.7g F:31.3g
合計	E:2999kcal P:103.5g F:98.9g	E:2862kcal P:88g F:79.9g	E:2845kcal P:96.9g F:76.9g	E:2783kcal P:98.2g F:77.8g	E:2872kcal P:83.1g F:95.1g	E:2785kcal P:106.1g F:83.2g	E:2858kcal P:106.4g F:96.5g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	28日(月曜日)	29日(火曜日)	30日(水曜日)	31日(木曜日)			
朝	ウインナー ごぼうサラダ 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)	グリルチキン 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)	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:852kcal P:32.6g F:26.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:897kcal P:34.7g F:22.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g			
昼							
夕	きつねうどん 焼鳥 ほうれん草コーンソテー デザート	スパイシーフライドチキ かぼちゃの煮物 カリフラワーマヨ 中華スープ	海老フライ ハムカツ キャベツしめじ炒め 棒棒鶏サラダ	牛肉スタミナ炒め わかめサラダ ピリ辛こんにゃく 中華スープ			
	E:903kcal P:28.7g F:26.3g	E:1147kcal P:38.8g F:31.3g	E:1046kcal P:29.0g F:38.2g	E:983kcal P:33.5g F:35.3g			
合計	E:2736kcal P:90.4g F:81g	E:2970kcal P:102.5g F:85.7g	E:2828kcal P:90.4g F:85g	E:2822kcal P:101.3g F:96.7g			

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。