

令和5年 11月 給食献立表

		1日(水曜日) 牛肉スタミナ炒め マカロニかぼちゃサラダ 漬物 お吸物 E: 1053kcal/P:44g/ F:36.8g	2日(木曜日) 肉うどん カニ焼売 ほうれん草和え デザート E: 983kcal/P: 24.4g /F: 29.4g	3日(金曜日) 文化の日
			麵献立	
6日(月曜日) ミソラーメン 焼鳥 ほうれん草和え デザート	7日(火曜日) ぶり大根 芋の甘煮 漬物 お吸物 わかめご飯	8日(水曜日) クリームシチュー さっぱりサラダ スパゲッティサラダ デザート パラエティーパン	9日(木曜日) じゃがいものそぼろ煮 卵の花 漬物 お吸物	10日(金曜日) 焼きそば 餃子 デザート 中華スープ
E: 1052kcal/P:28.2g /F:31.4g	E: 864kcal/P:36.3g /F:24.9g	E: 982kcal/P:34.5g /F:28.5g	E: 846kcal/P:27.9g /F:22.8g	E: 884kcal/P:30.2g /F:32.6g
麵献立		パン献立		麵献立
13日(月曜日) 豚キムチ炒め 焼きビーフン 漬物 中華スープ	14日(火曜日) ゴボウと牛肉炒め 揚げ出し豆腐 漬物 お吸物	15日(水曜日) きつねそば 肉まん ほうれん草和え デザート	16日(木曜日) チキンカレー 海藻サラダ 福神漬 デザート	17日(金曜日) 鳥スパイス焼き 茄子とえのきの和え物 漬物 コンソメスープ
E: 934kcal/P:31.4g /F:37.1g	E: 1160kcal/P:32.6g /F:39.5g	E: 1003kcal/P:23g /F:29.1g	E: 1146kcal/P:36.7g /F:32.9g	E: 892kcal/P:30.7g /F:36.7g
		麵献立	リクエスト食	
20日(月曜日) 豚となすの炒め物 ブロッコリーのナムル 漬物 お吸物	21日(火曜日) カレーうどん 豆腐サラダ 漬物 デザート	22日(水曜日) サワラのパン粉焼き 小松菜とアゲ浸し 漬物 コンソメスープ	23日(木曜日) 勤労感謝の日	24日(金曜日) キムチチゲ 根菜サラダ オクラコーン デザート
E: 1052kcal/P:31.9g /F:38.9g	E: 914kcal/P:31.1g /F:22.9g	E: 1063kcal/P:23.6g /F:25.7g		E: 892kcal/P:30.7g /F:36.7g
	麵献立			
27日(月曜日) 休業日	28日(火曜日) 牛肉と人参のチャブチエ風 ほうれん草ベーコン炒め 漬物 コンソメスープ E: 1032kcal/P:37.5g /F:30.2g	29日(水曜日) 豚肉と豆苗炒め ブロッコリー炒め 漬物 お吸物 E: 1026kcal/P:39.7g /F:32.9g	30日(木曜日) 月見そば 焼鳥 おさつサラダ デザート E: 865kcal/P:24.9g /F:22g	
			麵献立	

2023年11月 予定献立表

朝日塾寮

			1日(水曜日)	2日(木曜日)	3日(金曜日)	4日(土曜日)	5日(日曜日)
朝			豆腐ハンバーグ ピーマンツナソテー 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)	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)	アジ塩焼き ポテトサラダ 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)
			E:833kcal P:29.9g F:30.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:22.3g	E:889kcal P:35.9g F:29.7g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼					おろしとんかつ ふかし芋 漬物 お吸物	ペッパーチキン わかめの和え物 漬物 コンソメスープ	ムースルー 卵サラダ 漬物 中華スープ
					E:1116kcal P:39.1g F:43.1g	E:975kcal P:28.7g F:27.8g	E:1059kcal P:36g F:25.2g
夕			ポークビーンズ オクラコーン和え きんぴらレンコン コンソメスープ	スパイスチキン ひじきのあえもの チンゲン菜和え お吸物	おでん ささみカツ ポテトサラダ デザート	担々麺 餃子 ブロッコリーの和え物 デザート	油淋鶏 もやしわかめの和え物 おさつサラダ お吸物
			E:889kcal P:34.1g F:29.4g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:922kcal P:26.4g F:27.2g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g
合計			E:2775kcal P:75g F:96.4g	E:2747kcal P:91.7g F:81.7g	E:2997kcal P:95g F:94.5g	E:2786kcal P:91g F:84.7g	E:2864kcal P:94.8g F:79.8g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	6日(月曜日)	7日(火曜日)	8日(水曜日)	9日(木曜日)	10日(金曜日)	11日(土曜日)	12日(日曜日)
朝	ウインナー キャベツとしめじのマヨポ 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)	グリルチキン いんげんのおかか和え 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)	ハム 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)	サバ塩焼き おくらのコーン胡麻和え 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:864kcal P:36.9g F:25.7g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:912kcal P:28.1g F:24.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:883kcal P:32.1g F:23.9g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						牛肉旬菜炒め 小松菜煮浸し 漬物 お吸物	家常豆腐 ごぼうサラダ 漬物 中華スープ
						E:1024kcal P:31g F:38.6g	E:931kcal P:34.8g F:34.4g
夕	ルーローハン(台湾) 春巻き チンゲン菜和え デザート	青梗菜の卵牛肉炒め かに風味酢の物 きんぴらごぼう 中華スープ	天ぷらうどん カニ焼売 ほうれん草和え デザート	回鍋肉 厚揚げの中華炒め ブロッコリー和え 中華スープ	スパイシーチキン ポテトカレー煮 たこ焼き コンソメスープ	酢豚 えのきわかめ カボチャサラダ 中華スープ	タンドリーチキン キャベツの胡麻和え ちぢみ コンソメスープ
	E:1118kcal P:35.7g F:38.2g	E:921kcal P:44g F:32.3g	E:928kcal P:28g F:33.7g	E:1074kcal P:30.1g F:39g	E:944kcal P:30.1g F:39.2g	E:962kcal P:26g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g
合計	E:3034kcal P:100.8g F:95.3g	E:2642kcal P:113.4g F:78.6g	E:2822kcal P:90.6g F:86.6g	E:2777kcal P:91.1g F:83.2g	E:2642kcal P:86.1g F:99g	E:2869kcal P:89.1g F:94.9g	E:2857kcal P:97.8g F:90.1g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	13日(月曜日)	14日(火曜日)	15日(水曜日)	16日(木曜日)	17日(金曜日)	18日(土曜日)	19日(日曜日)
朝	サワラ西京焼き かに棒 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)	ししゃも 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)	ハム きんぴらごぼう 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:887kcal P:35.1g F:22.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:836kcal P:38.1g F:23.9g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:791kcal P:22.9g F:19.2g	E:916kcal P:28.8g F:28.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						豚しめじ炒め ごぼうサラダ 漬物 中華スープ	チキンパン粉焼き ピリ辛こんにゃく 漬物 コンソメスープ
						E:1045kcal P:26.8g F:23.8g	E:1105kcal P:32.7g F:25.8g
夕	カうどん 焼鳥 ブロッコリーの和え物 デザート	豚しゃぶしゃぶ おさつサラダ サラダスパゲティ コンソメスープ	手羽唐揚げ ほうれん草和え きんぴらレンコン お吸物	さわら味噌マヨ焼き 春雨サラダ 小松菜煮浸し 中華スープ	塩ラーメン 餃子 ブロッコリーの和え物 デザート	すき焼き キャベツの胡麻和え たこ焼き お吸物	豚しょうが焼き ほうれん草和え 揚げ出し豆腐 お味噌汁
	E:927kcal P:31.5g F:33.1g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:955kcal P:36.2g F:35.8g	E:877kcal P:36.1g F:29.9g	E:1022kcal P:28.3g F:21.3g	E:982kcal P:27.7g F:27.5g	E:965kcal P:36.8g F:38g
合計	E:2748kcal P:98g F:92.6g	E:3078kcal P:95.3g F:96.4g	E:2794kcal P:97.3g F:88.8g	E:2880kcal P:105.9g F:84.2g	E:2705kcal P:81.9g F:77.2g	E:2946kcal P:83.3g F:79.5g	E:2927kcal P:102.6g F:85.2g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	20日(月曜日)	21日(火曜日)	22日(水曜日)	23日(木曜日)	24日(金曜日)	25日(土曜日)	26日(日曜日)
朝	ぶり照り焼き ごぼうサラダ 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)	ベーコン こんにゃくピリ辛炒め 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)	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)	ミートボール さつま揚げ 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:896kcal P:35.3g F:28.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:887kcal P:29.1g F:26.3g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:838kcal P:24.3g F:22.3g	E:882kcal P:36g F:37.3g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼				豚焼肉 スナックえんどう和え 漬物 中華スープ		チキン南蛮 オクラコーン和え 漬物 中華スープ	豚みそ炒め きんぴらレンコン 漬物 お吸物
				E:882kcal P:34.0g F26.1g		E:861kcal P:38.4g F:29.6g	E:927kcal P:32.6g F:30.3g
夕	チキンカツ カボチャサラダ もやしのあえもの 中華スープ	豚肉と旬菜炒め ごぼうサラダ ほうれん草和え お吸物	おでん ささみカツ きんぴらレンコン デザート	鳥胡麻味噌焼き たこ焼き チンゲン菜和え 中華スープ	海鮮トマトパスタ グリルチキン ブロッコリーの和え物 デザート	豚肉とキャベツの炒め物 ほうれん草胡麻和え キムチ奴 お吸物	醤油ラーメン 餃子 さつま芋レモン煮 デザート
	E:1082kcal P:38g F:28g	E:945kcal P:35.3g F:30.8g	E:910kcal P:22.8g F:28.2g	E:975kcal P:39.8g F:25.7g	E:1019kcal P:27.7g F:29.6g	E:988kcal P:35.9g F:29.8g	E:899kcal P:35.4g F:23.4g
合計	E:3030kcal P:105.2g F:95.1g	E:2716kcal P:99.5g F:75.1g	E:2860kcal P:75.5g F:80.2g	E:2714kcal P:106.9g F:73.2g	E:2918kcal P:89g F:75.7g	E:2731kcal P:110.3g F:96.7g	E:2683kcal P:101.1g F:75.1g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	27日(月曜日)	28日(火曜日)	29日(水曜日)	30日(木曜日)			
朝	ミニチキン チンゲン菜ベーコン炒め 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)	ミニハンバーグ ハム野菜炒め 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:852kcal P:32.6g F:29.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:873kcal P:32.6g F:25.7g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g			
昼	手羽唐揚げ ソーセージカレー炒め 漬物 お吸物						
	E:1022kcal P:35.1g F:40g						
夕	八宝菜 ブロッコリーの玉子炒め ほうれん草和え 中華スープ	担々麺 肉まん いんげん胡麻和え デザート	さわらキノコソース かに風味酢の物 ごぼうサラダ 混ぜご飯	鳥香草焼き フライドポテト ブロッコリーの和え物 中華スープ			
	E:987kcal P:33.8g F:36.2g	E:1158kcal P:29.6g F:26.8g	E:933kcal P:30.1g F:33.6g	E:964kcal P:32.4g F:34.6g			
合計	E:2861kcal P:101.5g F:105.8g	E:3047kcal P:100.2g F:78.4g	E:2832kcal P:102.4g F:92.2g	E:2686kcal P:90.4g F:78g			

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。