

令和5年 12月 給食献立表

				1日(金曜日) ツナそぼろごはん ナス揚げびたし 漬物 豚汁 E : 957kcal/P:35.3gF:33.8g
4日(月曜日)	5日(火曜日)	6日(水曜日)	7日(木曜日)	8日(金曜日) ミソラーメン 餃子 チンゲン菜和え デザート E : 1073kcal/P:25.2gF:22.3g
期末考査	期末考査	期末考査	期末考査	麵献立
11日(月曜日) ポークカレー 彩りサラダ 福神漬 デザート E : 1145kcal/P:36.7gF:43.1g	12日(火曜日) 筑前煮 ほうれん草和え 漬物 お味噌汁 麦ごはん E : 937kcal/P:25.1gF:26.2g	13日(水曜日) 青梗菜の卵牛肉炒め カボチャサラダ 漬物 中華スープ E : 986kcal/P:26.6gF:32.9g	14日(木曜日) 豆乳担々うどん カニ焼売 小松菜和え デザート E : 942kcal/P:28.5gF:26.0g	15日(金曜日) かつ丼 漬物 デザート E : 1297kcal/P:32.1gF:36.8g
リクエスト食	リクエスト食		麵献立	リクエスト食
18日(月曜日) 醤油ラーメン 餃子 ほうれん草和え デザート E : 1040kcal/P:33.5gF:24.3g	19日(火曜日) 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 E : 1035kcal/P:39.1gF:33.1g	20日(水曜日) ハヤシライス 根菜サラダ オムレツ デザート E : 1121kcal/P:32gF:30.7g	21日(木曜日) 1便下校 給食無し	22日(金曜日) 終業式
麵献立	リクエスト食	リクエスト食		
25日(月曜日)	26日(火曜日)	27日(水曜日)	28日(木曜日)	29日(金曜日)
冬休み	冬休み	冬休み	冬休み	冬休み

※数値はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250gを基準に計算しています。

2023年12月 予定献立表

朝日塾寮

				1日(金曜日)	2日(土曜日)	3日(日曜日)
朝				ウインナー キャベツとしめじのマヨ 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)	鶏つくね パンプキンサラダ 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・ジュース)
				E:792kcal P:35g F:19.4g	E:883kcal P:32.1g F:23.9g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼					スパイスチキン えのきわかめ 漬物 コンソメスープ	豚肉のスタミナ炒め オクラコーン和え 漬物 お吸物
					E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:961kcal P:32.4g F:32.6g
夕				豚肉の生姜焼き 冷ややっこ きんぴらレンコン お吸物	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺あげ	フライドチキン ほうれん草ツナ和え カリフラワーマヨ コンソメスープ
				E:904kcal P:29.7g F:36.8g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	E:997kcal P:23.8g F:25.9g
合計				E:2653kcal P:100g F:90g	E:2791kcal P:107.1g F:86g	E:2815kcal P:89.3g F:79.9g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	4日(月曜日)	5日(火曜日)	6日(水曜日)	7日(木曜日)	8日(金曜日)	9日(土曜日)	10日(日曜日)
朝	鮭塩焼き ひじき煮物 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)	豆腐ハンバーグ ブロccoliの胡麻和え 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)	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 ほうれん草胡麻和え 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:852kcal P:28.7g F:28.4g	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:791kcal P:22.9g F:23.4g	E:889kcal P:35.9g F:29.7g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼	鳥そば カニ焼売 蒸し野菜 デザート	ハンバーグ ブロccoliの和え物 デザート コンソメスープ	ペPPERチキン 小松菜あげ浸し 漬物 中華スープ	ミックスフライ ペペロンチーノ 漬物 お吸物		ガパオライス 春巻き 目玉焼き ジャーマンポテト デザート	鳥照り焼き ほうれん草和え 漬物 お吸物
	E:927kcal P:32.6g F:36.2g	E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:1123kcal P:34.3g F:39.4g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g		E:1103kcal P:38.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:32.2g
夕	チンジャオロース キムチ奴 ごぼうサラダ 中華スープ	よだれ鳥 いんげんのおかか和え パンプキンサラダ 中華スープ	天ぷらうどん 焼鳥 さつま芋レモン煮 デザート	肉豆腐 ほうれん草チキン和え マカロニサラダ お味噌汁	手羽元スパイス焼き おさつサラダ オクラコーン コンソメスープ	牛肉旬菜炒め キャベツの胡麻和え ごぼうサラダ 中華スープ	おろしとんかつ ブロccoliの和え物 キムチ奴 お吸物
	E:914kcal P:31.2g F:25.5g	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:920kcal P:32.5g F:32.2g	E:963kcal P:24.8g F:26.9g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:917kcal P:30.5g F:37.2g
合計	E:2693kcal P:925g F:90.1g	E:2759kcal P:94.3g F:83.8g	E:2878kcal P:99.3g F:100.6g	E:2859kcal P:103.3g F:81.1g	E:2827kcal P:72.9g F:72.6g	E:3049kcal P:116.3g F:100.1g	E:2813kcal P:102.7g F:90.8g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	11日(月曜日)	12日(火曜日)	13日(水曜日)	14日(木曜日)	15日(金曜日)	16日(土曜日)	17日(日曜日)
朝	ウインナー もやしわかめの和え物 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)	グリルチキン 卵の花 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)	サバ塩焼き 厚揚げの中華炒め 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)
	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:838kcal P:24.3g F:22.3g	E:883kcal P:32.1g F:23.9g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼						スパイシーフライドチキ ブロッコリーの和え物 漬物 中華スープ	ポークビーンズ グラッセサラダ 漬物 コンソメスープ
						E:1069kcal P:29.9 F42.3g	E:985kcal P:37.9g F:30.5g
夕	サバ味噌焼き 茄子揚げ浸し 棒棒鶏サラダ お吸物	塩ラーメン 肉まん キムチ デザート	ムースルー ブロッコリーの和え物 きんぴらレンコン	豆腐ハンバーグ グラタン 蒸し野菜 コンソメスープ	おでん ささみカツ きんぴらごぼう デザート	天ぷらそば 焼鳥 ごぼうサラダ デザート	筑前煮(関西風) ほうれん草和え マカロニサラダ お吸物
	E:966kcal P:20.6g F:27.8g	E:953kcal P:37.5g F:37.7g	E:1060kcal P:38.8 F:33.3g	E:1029kcal P:35.6 F:35.7g	E:1054kcal P:25.3 F:35.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1052kcal P:32.8g F:30g
合計	E:2975kcal P:94.2 F:93.6g	E:2747kcal P:95.7 F:85.3g	E:2958kcal P:93.5 F:90.6g	E:2828kcal P:97.2 F:83.1g	E:3189kcal P:92.3 F:95g	E:2950kcal P:94.9 F:104.1g	E:2894kcal P:103.8g F:81.9g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	18日(月曜日)	19日(火曜日)	20日(水曜日)	21日(木曜日)	22日(金曜日)	23日(土曜日)	24日(日曜日)
朝	サワラ西京焼き 煮豆 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)	ししゃも 小松菜とあげ浸し 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)	ウインナー キャベツとしめじのマヨ 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)	ハム 切干大根煮 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:820kcal P:29.5g F:26.5g	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:792kcal P:35g F:19.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼				回鍋肉 オクラコーン和え きんぴらレンコン 中華スープ	肉そば 焼売 ブロッコリーの和え物 デザート	家常豆腐 グリル野菜 漬物 中華スープ	ゴボウと牛肉炒め キャベツ和え 漬物 お吸物
				E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:922kcal P:36.4g F:32.7g	E:1148kcal P:25.7g F:28.2g
夕	酢豚 きんぴらごぼう たこ焼き 中華スープ	鳥おろし煮 ブロッコリー卵炒め ナス揚げびたし お吸物	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺あげ	クリスマス会	鳥パン粉焼き ほうれん草コーンソテー 漬物 コンソメスープ	さばの竜田揚げ カボチャサラダ ちぢみ 混ぜご飯	手羽元バジル焼き ほうれん草和え たまごサラダ コンソメスープ
	E:1089kcal P:33.2g F:36g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:955kcal P:39g F:33g	E:1057kcal P:35.9g F:35.5g	E:1122kcal P:38.7g F:38.4g	E:983kcal P:34.2g F:32.2g	
合計	E:2949kcal P:96.2g F:86.8g	E:2879kcal P:97.9g F:88.8g	E:2812kcal P:109g F:87.6g	E:2894kcal P:103g F:87.8g	E:1836kcal P:66.8g F:48.5g	E:2858kcal P:100g F:89.8g	E:2988kcal P:93g 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12月 予定献立表

朝日塾寮

	25日(月曜日)	26日(火曜日)	27日(水曜日)	28日(木曜日)	29日(金曜日)	30日(土曜日)	31日(日曜日)
朝	ぶり照り焼き 竹輪と野菜のカレー炒 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)	ベーコン 里芋とコンニャク炒め煮 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)	ミートボール 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:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:866kcal P:29.4g F:28.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:791kcal P:22.9g F:23.2g	E:870kcal P:31.9g F:25.0g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼	豚キムチ炒め ブロッコリーの和え物 漬物 中華スープ	エビフライ ハムカツ ベーコンきのこ炒め デザート コンソメスープ	豚しょうが焼き 揚げ出し豆腐 漬物 お吸物	タンメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	牛焼肉 ほうれん草お浸し 漬物 お吸物	豚しめじ炒め キムチ 漬物 中華スープ	鳥唐揚げ キャベツ和え 漬物 お吸物
	E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:24.9g F:39.1g	E:823kcal P:29.2g F:26.8g	E:836kcal P:38.1g F:23.9g	E:1086kcal P:34.8g F:33.9g	E:1123kcal P:34.3g F:31.4g	E:1202kcal P:37.7g F:40.5g
夕	きつねうどん フランクフルト ほうれん草和え デザート	豚肉と旬菜炒め かに風味酢の物 ごぼうサラダ お吸物	鳥レモン焼き えのきわかめ オクラコーン コンソメスープ	豚となすの炒め物 ブロッコリー和え マカロニサラダ お吸物	鳥ハニーマスタード いんげんの胡麻和え おさつサラダ コンソメスープ	ぶり味噌マヨ焼き ブロッコリーの和え物 パンプキンサラダ お吸物	年越しそば 焼鳥 小松菜和え デザート
	E:972kcal P:28.1g F:21.5g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:1073kcal P:38.7g F:31.3g	E:973kcal P:38.7g F:31.3g	E:899kcal P:35.4g F:29.4g	E:1184kcal P:33.5g F:30.2g	E:958kcal P:35.6g F:32.8g
合計	E:2701kcal P:90.7g F:79.7g	E:2763kcal P:95.7g F:90g	E:2762kcal P:97.3g F:86.6g	E:2666kcal P:109.5g F:76.6g	E:2776kcal P:93.1g F:86.5g	E:3177kcal P:99.7g F:86.6g	E:3017kcal P:106.4g F:94.7g

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。