

令和6年 2月 給食献立表

				1日(木曜日)	2日(金曜日)
				赤魚の四川だれかけ もやしナムル 漬物 肉団子スープ	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ デザート わかめご飯
				E : 881kcal/P:37g/F:27.8g	E : 937kcal/P:25.1g/F:33.2g
5日(月曜日)	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)	9日(金曜日)	
ポークビーンズ ハムマリネ デザート コンソメスープ	中華風竜田揚げ 春雨サラダ 漬物 中華スープ	ビーフカレー 海藻サラダ デザート 福神漬	さわらの大葉香味焼き かぼちゃの煮物 漬物 けんちん汁	カうどん 焼鳥 塩 漬物 デザート	
E : 903kcal/P:33g/F:29.1g	E : 1098kcal/P:32.9g/F:37.9 g	E : 986kcal/P:27.6g/F:34.5g	E : 923kcal/P:34g/F:23.4g	E : 967kcal/P:42.1g/F:22.8g	
				麺献立	
12日(月曜日)	13日(火曜日)	14日(水曜日)	15日(木曜日)	16日(金曜日)	
振替休日	油淋鶏 ジャーマンポテト デザート 中華スープ	3色丼 きんぴらごぼう 漬物 お味噌汁	あじのねぎみそ焼き 卵の花 漬物 お吸い物 菜飯	給食なし	
	E : 1069kcal/P:35.1g/F:43.5g	E : 963kcal/P:44.8g/F:33.6g	E : 864kcal/P:36.3g/F:24.9g		
19日(月曜日)	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)	23日(金曜日)	
八宝菜 キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ	スパイシーフライドチキン スパゲッティサラダ デザート コンソメスープ	チキンカレー ひじきのサラダ 福神漬 デザート	タンメン 餃子 ふかし芋 デザート	天皇誕生日	
E : 980kcal/P:29.6g/F:34.5g	E : 1029kcal/P:28.6g/F:32.8g	E : 962kcal/P:28.5g/F:32.0g	E : 956kcal/P:28.6g/F:28.9g		
					麺献立
26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)		
鳥おろし煮 にら玉炒め デザート 中華スープ	白身魚マヨネーズ焼き ハムマリネ デザート ポトフ	給食なし		給食なし	
E : 942kcal/P:31.5g/F:30.3g	E : 912kcal/P:31.9g/F:38.9g				

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を基準に計算しています。

令和6年2月 予定献立表

朝日塾寮

			2/1(木)	2/2(金)	2/3(土)	2/4(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)	ミニハンバーグ さつま揚げ にら玉炒め 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	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 : 33.1 g F : 21.4 g	E : 814kcal P : 25.8 g F : 27.2 g	E : 832kcal P : 41.1 g F : 21.4 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g
昼					鳥そば 肉まん 生野菜 デザート	豚肉のスタミナ炒め えのきわかめ 漬物 お吸い物
					E : 989kcal P : 31.1 g F : 29.7 g	E : 986kcal P : 24.9 g F : 29.9 g
夕			チキンパン粉焼 キャベツしめじ炒め ピリ辛こんにゃく お吸い物	豚肉の柳川風 チンゲン菜和え キムチ奴 お吸い物 福豆	牛肉の葱炒め ブロッコリーの和え物 スナップエンドウ和え物 中華スープ	サワラバジル焼き 棒棒鶏サラダ フライドポテト コンソメスープ
			E : 917kcal P : 34.5 g F : 21.6 g	E : 910kcal P : 32.8 g F : 28.2 g	E : 1019kcal P : 37.7 g F : 22.6 g	E : 1088kcal P : 36.9 g F : 39.8 g
合計			E : 2655kcal P : 104.6 g F : 70.8 g	E : 2661kcal P : 83.6 g F : 88.6 g	E : 2840kcal P : 109.9 g F : 73.7 g	E : 2931kcal P : 94.9 g F : 91.1 g

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。

令和6年2月 予定献立表

朝日塾寮

	2/5(月)	2/6(火)	2/7(水)	2/8(木)	2/9(金)	2/10(土)	2/11(日)
朝	鶏つくね チンゲン菜ベーコン炒め 枝豆卵とじ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	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 ハム野菜炒め 厚焼玉子 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	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 パンプキンサラダ 目玉焼き 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	アジ塩焼き ひじき煮物 かに玉 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	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 : 33.1 g F : 21.4 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g	E : 833kcal P : 29.9 g F : 25.2 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g	E : 960kcal P : 31.9 g F : 28.0 g	E : 840kcal P : 31.5 g F : 28.5 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g
昼						ハンバーグ わかめの和え物 デザート コンソメスープ	豚肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ 漬物 お吸い物
						E:1035kcal P:39.1g F:33.1g	E : 915kcal P : 34.7 g F : 31.9 g
夕	きつねうどん 焼鳥 わかめサラダ デザート	チンジャオロース ふかし芋 ブロッコリー和え 中華スープ	エビフライ ハムカツ 棒棒鶏サラダ チョレギサラダ コンソメスープ	リゾット フランクフルト キャベツ和え デザート コンソメスープ	酢豚 焼きビーフン ほうれん草和え 中華スープ	タンドリーチキン ほうれん草コーンソテー 小松菜とあげ浸し お吸い物	天ぷらうどん 肉まん 春雨サラダ デザート
	E : 989kcal P : 31.1 g F : 29.7 g	E : 983kcal P : 33.5 g F : 30.3 g	E : 899kcal P : 28.6 g F : 32.6 g	E : 1059kcal P : 34.1 g F : 34.4 g	E : 922kcal P : 28.7 g F : 38.4 g	E : 917kcal P : 37.7 g F : 29.5 g	E : 972kcal P : 28.1 g F : 21.5 g
合計	E : 2749kcal P : 97.2 g F : 80.2 g	E : 2938kcal P : 99.5 g F : 1149.7 g	E : 2718kcal P : 86.1 g F : 92.3 g	E : 2839kcal P : 101.2 g F : 79.2 g	E : 2849kcal P : 102.7 g F : 89.2 g	E : 2792kcal P : 108.3 g F : 91.1 g	E : 2744kcal P : 95.9 g F : 74.8 g

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。

令和6年2月 予定献立表

朝日塾寮

	2/12(月)	2/13(火)	2/14(水)	2/15(木)	2/16(金)	2/17(土)	2/18(日)
朝	ウインナー ブロッコリーの胡麻和え しらす炒り玉子 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	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 ほうれん草胡麻和え ツナ卵 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	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 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	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 : 732kcal P : 30.2 g F : 25.1 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g	E : 833kcal P : 29.9 g F : 30.2 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g	E : 813kcal P : 29.9 g F : 20.2 g	E : 891kcal P : 28.9 g F : 20.2 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g
昼	青梗菜の卵牛肉炒め ポテトカレー煮 漬物 中華スープ				豚となすの炒め物 キャベツの胡麻和え 漬物 コンソメスープ	塩ラーメン 焼売 キムチ デザート	鳥天 いんげんのおかか和え 漬物 お吸い物
	E : 884kcal P : 30.2 g F : 32.6 g				E : 933kcal P : 31.6 g F : 38.3 g	E : 984kcal P : 34.2 g F : 30.9 g	E : 1075kcal P : 28.7 g F : 27.8 g
夕	さわら西京焼き スパゲッティサラダ コロッケ 混ぜご飯 お吸い物	肉そば 焼売 オクラコーン デザート	ガイヤーン(タイ) マカロニサラダ 揚げ出し豆腐 お吸い物	ペネアラビアータ ハムマリネ ささみカツ デザート コンソメスープ	白身魚のマスタード焼き 棒棒鶏サラダ グラタン コンソメスープ	タンドリーチキン にら玉炒め ポテトサラダ 中華スープ	豚キムチ炒め ほうれん草お浸し ブロッコリーサラダ 中華スープ
	E : 873kcal P : 38.7 g F : 21.3 g	E : 964kcal P : 32.4 g F : 24.6 g	E : 1096kcal P : 34 g F : 41.3 g	E : 996kcal P : 35.3 g F : 38.4 g	E : 1043kcal P : 31.6 g F : 29.1 g	E : 999kcal P : 30.7 g F : 39.5 g	E : 1088kcal P : 25.7 g F : 33.2 g
合計	E : 2489kcal P : 99.1 g F : 79 g	E : 2890kcal P : 100.6 g F : 89.5 g	E : 2892kcal P : 107.9 g F : 105.1 g	E : 2705kcal P : 103.6 g F : 77.2 g	E : 2789kcal P : 93.1 g F : 87.6 g	E : 2874kcal P : 93.8 g F : 90.6 g	E : 3020kcal P : 87.5 g F : 82.4 g

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。

令和6年2月 予定献立表

朝日塾寮

	2/19(月)	2/20(火)	2/21(水)	2/22(木)	2/23(金)	2/24(土)	2/25(日)
朝	サワラ西京焼き 卵の花 にら玉炒め 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	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 厚揚げの中華炒め 枝豆卵とじ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	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 煮豆 厚焼玉子 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	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 : 926kcal P : 39.4 g F : 28.5 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g	E : 849kcal P : 29.7 g F : 28.2 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g	E : 814kcal P : 25.8 g F : 27.2 g	E : 902kcal P : 30.6 g F : 29.6 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g
昼					鯖竜田 ほうれん草和え 漬物 お吸い物	鳥旬菜炒め 海藻サラダ 漬物 お味噌汁	ゴボウと牛肉炒め スナッペンエンドウ和え物 漬物 コンソメスープ
					E : 1004kcal P : 28.1 g F : 29.6 g	E : 912kcal P : 34.6 g F : 35.1 g	E : 1039kcal P : 39.1 g F : 22.6 g
夕	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 竹輪磯辺あげ デザート	豚肉旬菜炒め さつま芋レモン煮 キムチ奴 お味噌汁	ミックスフライ きんぴらごぼう スパゲッティサラダ お吸い物	バジル焼きチキン わかめの和え物 ポテトカレー煮 コンソメスープ	カレー南蛮そば 肉まん ナス揚げびたし デザート	おろしとんかつ ほうれん草ベーコン炒め ごぼうサラダ お吸い物	チキン南蛮 さつま揚げ小松菜炒め ポテトサラダ 中華スープ
	E : 937kcal P : 34.5 g F : 31.6 g	E : 957kcal P : 35.5 g F : 37.2 g	E : 1063kcal P : 34.8 g F : 40.9 g	E : 962kcal P : 27.0 g F : 32.4 g	E : 1057kcal P : 41.3 g F : 35.1 g	E : 966kcal P : 30.6 g F : 37.8 g	E : 1053kcal P : 37.5 g F : 37.7 g
合計	E : 2843kcal P : 103.5 g F : 94.6 g	E : 2843kcal P : 97.2 g F : 91.4 g	E : 2874kcal P : 92.5 g F : 101.1 g	E : 2775kcal P : 88.1 g F : 82.7 g	E : 2875kcal P : 95.2 g F : 91.9 g	E : 2780kcal P : 95.8 g F : 102.5 g	E : 2949kcal P : 109.7 g F : 81.7 g

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。

令和6年2月 予定献立表

朝日塾寮

	2/26(月)	2/27(火)	2/28(水)	2/29(木)			
朝	ぶり照り焼き 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	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 切干大根煮 かに玉 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	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 : 891kcal P : 35.5 g F : 26.2 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g	E : 842kcal P : 32.8 g F : 27 g	E : 857kcal P : 33.1 g F : 21.4 g			
昼			厚揚げの中華煮 もやしのあえもの 漬物 炊き込みご飯	アジレモン焼き ポテトサラダ 漬物 カレースープ			
			E : 1045kcal P : 36.7 g F : 37.1 g	E : 835kcal P : 30.4 g F : 31.8 g			
夕	きつねそば 焼鳥 春雨サラダ デザート	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	かつ丼 棒棒鶏サラダ オクラコーン和え	卒寮生を囲む会			
	E : 882kcal P : 36.4 g F : 27.2 g	E : 960kcal P : 38.8 g F : 28.3 g	E : 1069kcal P : 39.9 g F : 34.3 g				
合計	E : 2715kcal P : 103.4 g F : 83.7 g	E : 2729kcal P : 102.9 g F : 88.6 g	E : 2956kcal P : 109.4 g F : 98.4 g				

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。