

令和6年 6月 給食献立表

3日(月曜日) あじのねぎみそ焼き いんげんのおかか和え 漬物 豚汁	4日(火曜日) 牛焼肉 えのきわかめ 漬物 お吸物	5日(水曜日) カレーうどん さっぱりサラダ きんぴらごぼう デザート	6日(木曜日) チキングリル チンゲン菜二色和え 漬物 コンソメスープ	7日(金曜日) ガパオライス 温泉卵 ほうれん草和え デザート 中華スープ
E : 904kcal/P:28.1g/F:29.6g	E : 953kcal/P:33g/F:29.1g	E : 1040kcal/P:33.5g/F:34.3	E : 996kcal/P:27.0g/F:31.9g	E : 935kcal/P:38.1g/F:35.2g
リクエスト食				
10日(月曜日) 鯖竜田 ほうれん草和え物 漬物 けんちん汁	11日(火曜日) ムースルー きのこマリネ 漬物 中華スープ	12日(水曜日) きのこハンバーグ 蒸し野菜 漬物 コンソメスープ	13日(木曜日) 牛肉と人参のチャブチェ風 ふかし芋 漬物 中華スープ	14日(金曜日) ミソラーメン マカロニサラダ かに焼売 デザート
E : 910kcal/P:31.5g/F:32.9g	E : 1082kcal/P:37.7g/F:27.5	E : 906kcal/P:28.2g/F:28.4g	E : 892kcal/P:30.7g/F:36.3g	E : 966kcal/P:25.1g/F:27.1g
リクエスト食		リクエスト食		麺献立
17日(月曜日) よだれ鳥 春雨サラダ 漬物 雑穀米ご飯 中華スープ	18日(火曜日) じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの 漬物 お味噌汁	19日(水曜日) チキンカレー 根菜サラダ デザート 福神漬	20日(木曜日) 八宝菜 マカロニサラダ 漬物 中華スープ	21日(金曜日) シチュー グリル野菜 デザート バラエティーパン
E : 1121kcal/P:36.3g/F:39.3	E : 852kcal/P:34.5g/F:28.5g	E : 1045kcal/P:36.7g/F:37.1	E : 1082kcal/P:27.5g/F:33.2	E : 942kcal/P:31.5g/F:30.3g
リクエスト食		リクエスト食		パン献立
24日(月曜日) ビビンバ丼 オクラコーン和え 漬物 中華スープ	25日(火曜日) 考査	26日(水曜日) 考査	27日(木曜日) 考査	28日(金曜日) 考査
E : 1040kcal/P:33.5g/F:34.3				

*デザート：手作りケーキなどだけではなく、旬の果物が含まれます。

2024年6月 予定献立表

朝日塾寮

					6/1(土)	6/2(日)
朝					和食バイキング	洋食バイキング
					E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼					スパイスチキン もやしのおえもの 漬物 お吸物	豚肉の彩り炒め えのきわかめ 漬物 コンソメスープ
					E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:856kcal P:28.1g F:22.6g
夕					おろしとんかつ かに風味酢の物 カボチャサラダ お吸い物	手羽元唐揚げ おさつサラダ 小松菜煮浸し 中華スープ
					E:1044kcal P:31.8g F:39.1g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g
合計					E:2711kcal P:95.5g F:86.3g	E:2759kcal P:91.4g F:170.3g

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。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

2024年6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/3(月)	6/4(火)	6/5(水)	6/6(木)	6/7(金)	6/8(土)	6/9(日)
朝	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	1週目木曜日は 月1開催 パン祭り	和食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼						青梗菜の卵牛肉炒め 酢のもの 漬物 お吸物	豚キムチ炒め 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ
						E:945kcal P:36.8g F:29.8g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g
夕	鳥そば おくらのコーン胡麻和え 肉焼売 デザート	豚肉旬菜炒め カリフラワーマヨ きのこマリネ 中華スープ	チンジャオロース キムチ奴 ふかし芋 中華スープ	醤油ラーメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	さけの塩焼き かぼちゃの煮物 酢のもの お吸物 混ぜご飯	ポークビーンズ フライドポテト わかめの和え物 コンソメスープ	鳥おろし煮 キャベツの胡麻和え 玉子サラダ 中華スープ
	E:887kcal P:36.1g F:20.9g	E:922kcal P:36.4g F:29.2g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:1074kcal P:39.1g F:32g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:975kcal P:39.8g F:25.7g
合計	E:2583kcal P:99.2g F:40.3g	E:2798kcal P:98.6g F:146g	E:2780kcal P:94.2g F:52.6g	E:2927kcal P:99.2g F:53.4g	E:2585kcal P:101.1g F:43.1g	E:2699kcal P:98.8g F:81.6g	E:2887kcal P:100.1g F:172.2g

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。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

2024年6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/10(月)	6/11(火)	6/12(水)	6/13(木)	6/14(金)	6/15(土)	6/16(日)
朝	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼						ハンバーグ フライドポテト デザート コンソメスープ	鳥スパイス焼き いんげん胡麻和え デザート コンソメスープ
						E:916kcal P:34.8g F:24.4g	E:929kcal P:37.4g F:22.5g
夕	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 肉まん デザート	ゴボウと牛肉炒め きゅうりと竹輪のマヨ和え ほうれん草和え お吸物	きつねそば 焼鳥 わかめサラダ デザート	ルーローハン(台湾) チンゲン菜和え 餃子 デザート 中華スープ	チキン南蛮 スナップエンドウ和え物 ほうれん草ベーコン炒め 中華スープ	豚キムチ炒め 小松菜煮浸し 漬物 中華スープ	家常豆腐 ブロッコリーサラダ カボチャサラダ 中華スープ
	E:1069kcal P:29.9g F:28.3g	E:917kcal P:34.5g F:26.6g	E:915kcal P:31.2g F:30.8g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:1085kcal P:37.9g F:42.5g	E:965kcal P:38.7g F:35.8g	E:1085kcal P:34.1g F:33.3g
合計	E:2771kcal P:96.4g F:47.7g	E:2922kcal P:101.4g F:143.4g	E:2613kcal P:94.4g F:50.2g	E:2876kcal P:92.5g F:152.3g	E:2843kcal P:98g F:61.9g	E:2673kcal P:108.5g F:79.6g	E:2937kcal P:100.7g F:172.6g

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。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

2024年6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/17(月)	6/18(火)	6/19(水)	6/20(木)	6/21(金)	6/22(土)	6/23(日)
朝	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼						手羽元スパイス焼き いんげんのおかか和え 漬物 中華スープ	豚肉と旬菜炒め カボチャサラダ 漬物 お吸物
						E:985kcal P:32.7g F:39.8g	E:945kcal P:36.8g F:33.8g
夕	肉うどん 肉まん オクラ和え デザート	豚しょうが焼き チンゲン菜二色和え ベーコンきのこ炒め お味噌汁	手羽元レモン焼き もやしわかめの和え物 ほうれん草胡麻和え お吸物	豚となすの炒め物 ブロッコリーの玉子炒め いんげんの胡麻和え お吸物	鳥そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	タラ西京焼き チンゲン菜きのこ炒め 絹さや卵とじ 豚汁	筑前煮(関西風) 厚揚げの中華炒め ポテトカレー煮 お吸物
	E:982kcal P:37.7g F:27.5g	E:1069kcal P:38.6g F:32.6g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:1048kcal P:34.9g F:30.1g	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g	E:919kcal P:37.7g F:22.6g
合計	E:2895kcal P:109g F:46.9g	E:2844kcal P:102.3g F:149.4g	E:2750kcal P:107g F:52.8g	E:3053kcal P:91.6g F:146.9g	E:2730kcal P:105.5g F:47.6g	E:2687kcal P:100.5g F:87.4g	E:2787kcal P:103.7g F:173.2g

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。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

2024年6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/24(月)	6/25(火)	6/26(水)	6/27(木)	6/28(金)	6/29(土)	6/30(日)
朝	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼		テリヤキチキン フライドポテト デザート お吸い物	豚しょうが焼き ほうれん草コーンソテー 漬物 お吸い物	フライドチキン えのきわかめ デザート コンソメスープ	赤魚の野菜あんかけ 酢のもの デザート 肉団子スープ	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート	ハンバーグ バジルパスタ デザート コンソメスープ
		E:914kcal P:31.2g F:31.5g	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:1005kcal P:31.2g F:25.8g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:977kcal P:29.1g F:29.9g
夕	すき焼き おさつサラダ 野菜チップス お吸物	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート	鳥ネギみそ焼き ソーセージカレー炒め ほうれん草ソテー お吸物	カレー南蛮ラーメン さつま芋レモン煮 肉まん デザート	豚肉みそ炒め ニラもやし玉子炒め 大学芋 お吸物	手羽元バジル焼き ポテトサラダ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛焼肉 ほうれん草コーンソテー キャベツ和え お吸物
	E:1088kcal P:36.9g F:39.8g	E:1036kcal P:37.0g F:38.8g	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:941kcal P:36.1g F:32.3g	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:1046kcal P:29.0g F:28.2g
合計	E:2920kcal P:105.4g F:59.2g	E:2873kcal P:97.4g F:187.1g	E:2779kcal P:108.2g F:83.5g	E:2869kcal P:96.5g F:174.9g	E:2752kcal P:102.7g F:94.2g	E:2661kcal P:110.2g F:71.5g	E:2946kcal P:87.3g F:174.9g

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。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。