

令和6年 7月 給食献立表

1日(月曜日) ポークビーンズ ツナマカロニサラダ 漬物 コンソメスープ	2日(火曜日) 鶏肉とたけのこの旨煮 ほうれん草和え 漬物 お吸物	3日(水曜日) ハヤシライス さっぱりサラダ ふかし芋 デザート	4日(木曜日) 酢豚 いんげんの胡麻和え 漬物 中華スープ	5日(金曜日) きつねうどん 焼き鳥 卵焼き デザート
E : 905kcal/P:34.9g/F:27.0g	E : 966kcal/P:35.1g/F:27.1g	E : 995kcal/P:34.9g/F:37.0g	E : 1020kcal/P:38.5g/F:41.3g	E : 912kcal/P:30.7g/F:26.3g
		リクエスト食		麺献立
8日(月曜日) 塩ラーメン 肉まん ふかし芋 デザート	9日(火曜日) 鳥ハニーマスタード おさつサラダ 漬物 コンソメスープ	10日(水曜日) 麻婆丼 チンゲン菜二色和え 餃子 デザート	11日(木曜日) あじのねぎみそ焼き ソーセージカレー炒め 漬物 お吸物 わかめご飯	12日(金曜日) 牛肉と豆のトマト煮 ほうれん草ソテー 漬物 コンソメスープ
E : 946kcal/P:28.2g/F:28.4g	E : 965kcal/P:39.1g/F:30.2g	E : 956kcal/P:28.6g/F:33.3g	E : 895kcal/P:34.9g/F:27.0g	E : 962kcal/P:36.5g/F:30.3g
麺献立				
海の日	15日(月曜日) 山菜そば 肉まん オクラコーン和え デザート	16日(火曜日) 山菜そば 肉まん オクラコーン和え デザート	17日(水曜日) 鳥肉照り焼き 小松菜煮浸し 漬物 お吸物	18日(木曜日) 豆腐ハンバーグ 蒸し野菜 納豆 お味噌汁
	19日(金曜日) ポークカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート			
	E : 912kcal/P:22.9g/F:26.9g	E : 1040kcal/P:33.5g/F:34.3g	E : 912kcal/P:30.7g/F:26.3g	E : 920kcal/P:30.1g/F:33.5g
	麺献立		リクエスト食	
22日(月曜日)	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)	26日(金曜日)
夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み
29日(月曜日)	30日(火曜日)	31日(水曜日)		
夏休み	夏休み	夏休み		

*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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)	7/6(土)	7/7(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						鳥旬菜炒め 揚げ出し豆腐 漬物 お吸物	豚しゃぶしゃぶ 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ
						E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:988kcal P:34.7g F:31.9g
夕	デミカツ丼 スパゲッティサラダ キャベツ和え物 コンソメスープ	ざるうどん 天ぷら オクラコーン和え デザート	白身魚パン粉焼 かぼちゃの煮物 スパゲッティサラダ コンソメスープ	若どり大根の甘から煮 ブロッコリーの和え物 ピリ辛こんにゃく お吸い物	回鍋肉 ほうれん草お浸し ハムマリネ 中華スープ	豚しょうが焼き 肉じゃが 小松菜あげ浸し お吸物	フライドチキン ブロッコリーのナムル 胡瓜と竹輪のマヨ和え コンソメスープ
	E:1075kcal P:39.8g F:35.7g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g	E:926kcal P:37.0g F:38.8g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:1018kcal P:36.9g F:28.8g	E:983kcal P:35.3g F:33.4g	E:1013kcal P:33.5g F:40.3g
合計	E:2772kcal P:109.7g F:55.1g	E:2799kcal P:97.1g F:145g	E:2713kcal P:106.9g F:58.2g	E:2825kcal P:97.3g F:54.6g	E:2722kcal P:102.6g F:48.2g	E:2650kcal P:99g F:80.6g	E:2924kcal P:97.4g F:189g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)	7/11(木)	7/12(金)	7/13(土)	7/14(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						チキンカレー 根菜サラダ デザート 福神漬	白身魚マヨ焼き いんげんのおかか和え 漬物 お吸物
						E:1045kcal P:36.7g F:37.1g	E:904kcal P:28.1g F:29.6g
夕	鳥レモンペッパー焼き ブロッコリー和え 青梗菜の玉子炒め コンソメスープ	牛肉と人参のチャプチェ 茄子とえのきの和え物 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	塩焼きそば フランクフルト にら玉炒め デザート お味噌汁	青梗菜の卵牛肉炒め 揚げ出し豆腐 ほうれん草ツナ和え 中華スープ	ミートソースパスタ チキンカツ オムレツ デザート コンソメスープ	豚肉とキャベツの炒め物 カリフラワーマヨ ツナサラダ 中華スープ	鳥唐揚げ ブロッコリー炒め 冷ややっこ 中華スープ
	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:918kcal P:30.1g F:29g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:962kcal P:37.0g F:32.4g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:1085kcal P:37.9g F:32.5g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g
合計	E:2596kcal P:91.2g F:43.1g	E:2806kcal P:98.4g F:145.8g	E:2817kcal P:93.5g F:53.7g	E:2780kcal P:101.1g F:149.2g	E:2750kcal P:97.5g F:47.6g	E:2922kcal P:109.6g F:89g	E:2888kcal P:89.9g F:181.9g

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。

2024年7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/15(月)	7/16(火)	7/17(水)	7/18(木)	7/19(金)	7/20(土)	7/21(日)
朝	和食バイキング	和食バイキング	和食バイキング	洋食バイキング	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:792kcal P:35g F:19.4g	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	豚肉の柳川風 ほうれん草お浸し 漬物 中華スープ					二色丼 ごぼうサラダ 漬物 お吸物	豚肉のスタミナ炒め 大学芋 漬物 お吸物
	E:889kcal P:31.1g F:29.7g					E:982kcal P:32.8g F:28.6g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕	すき焼き 竹輪マヨ和え さつま芋レモン煮 お味噌汁	煮込みハンバーグ いんげん胡麻和え 小松菜とツナの卵炒め コンソメスープ	担々麺 春巻き ふかし芋 デザート	揚げどりのレモン漬け もやしナムル 春雨サラダ お吸物	さわらのゆずみそかけ 小松菜和え 青梗菜ベーコン炒め お味噌汁	鳥幽庵焼き ブロッコリーツナ和え 金平ごぼう 中華スープ	おろしとんかつ 含め煮 芋の甘煮 お吸物
	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:877kcal P:29.1g F:28.8g	E:1044kcal P:31.8g F:39.1g
合計	E:2668kcal P:91.8g F:83.4g	E:2840kcal P:88.3g F:152.6g	E:2828kcal P:107.5g F:47.6g	E:2917kcal P:97.6g F:144.3g	E:2611kcal P:93.7g F:52g	E:2651kcal P:96.9g F:76.8g	E:2953kcal P:85.9g F:185.8g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)	7/28(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	若どり根菜の甘酢あえ インゲン和え 漬物 お吸物	エビフライ ハムカツ グリル野菜 デザート コンソメスープ	豚キムチ炒め 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ	牛焼肉 ほうれん草胡麻和え 漬物 中華スープ	塩ラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート	チキン南蛮 ほうれん草和え デザート お吸い物	チンジャオロース いんげんのおかか和え デザート 中華スープ
	E:939kcal P:31.1g F:29.7g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:966kcal P:38.6g F:27.8g	E:975kcal P:28.7g F:37.8g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:967kcal P:36.1g F:30.9g
夕	豚肉の生姜焼き サラダパスタ オクラコーン 中華スープ	ゴボウと牛肉炒め 揚げ出し豆腐 パンプキンサラダ お吸物	油淋鶏 厚揚げ中華炒め 卵サラダ お吸物	八宝菜 ナス揚げびたし もやしのあえもの 中華スープ	鳥バジル焼き 青梗菜桜えび和え ポテトサラダ お吸物	牛肉と人参のチャプチェ いんげんのおかか和え キムチ奴 コンソメスープ	きつねうどん 焼鳥 彩サラダ デザート
	E:948kcal P:34.9g F:30.1g	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:1029kcal P:35.6g F:38.7g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:1052kcal P:32.8g F:28.5g	E:917kcal P:34.5g F:26.6g
合計	E:2679kcal P:101g F:79.2g	E:2943kcal P:90g F:189.7g	E:2810kcal P:101.7g F:87.8g	E:2851kcal P:94.8g F:177g	E:2836kcal P:93.6g F:91.5g	E:2724kcal P:106.6g F:76.2g	E:2807kcal P:99.8g F:174.3g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)				
朝	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング				
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g				
昼	とり天 ツナサラダ 漬物 中華スープ	家常豆腐 海藻サラダ 漬物 お吸物	豚肉の彩り炒め パンプキンサラダ 漬物 お吸物				
	E:1059kcal P:38.0g F:39.2g	E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:1054kcal P:25.3g F:34.3g				
夕	ぶりの照り焼き 茄子揚げ浸し スナックえんどう和え お吸物	チキンのグリル 焼きビーフン いんげんのおかか和え 中華スープ	天ぷらうどん カニ焼売 温泉卵 デザート				
	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:1046kcal P:29.0g F:28.2g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g				
合計	E:2798kcal P:111.8g F:83.5g	E:2844kcal P:86.9g F:172.8g	E:2793kcal P:99.1g F:78.6g				

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。