

令和6年 8月 給食献立表

			1日(木曜日)	2日(金曜日)
			夏休み	夏休み
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)
夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み
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)
夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み
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)
唐揚げ パンプキンサラダ 漬物 中華スープ	カレー南蛮ラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート	牛丼 夏野菜サラダ ピリ辛こんにゃく デザート	白身魚スイートチリ ふかし芋 漬物 ポトフ	青梗菜の卵牛肉炒め ブロッコリーサラダ デザート お吸物
E: 1085kcal/P:34.9g/F:42.0g	E: 952kcal/P:28.2g/F:31.4g	E: 1066kcal/P:35.1g/F:27.1g	E: 986kcal/P:38.2g/F:28.4g	E: 1062kcal/P:30.7g/F:36.3g
リクエスト食	麺献立			
26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)
夏野菜カレー 生野菜 福神漬 デザート	きつねうどん かしわ天 竹輪天 漬物	八宝菜 さつま芋レモン煮 デザート 中華スープ	若どりと根菜の甘酢あえ わかめサラダ 漬物 お吸物	鯖竜田 ほうれん草和え物 漬物 炊き込みご飯
E: 976kcal/P:28.6g/F:33.3g	E: 937kcal/P:25.1g/F:33.2g	E: 906kcal/P:28.2g/F:28.4g	E: 1020kcal/P:38.1g/F:35.2g	E: 910kcal/P:31.5g/F:32.9g
	麺献立		リクエスト食	リクエスト食

*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8月 予定献立表

朝日塾寮

			8/1(木)	8/2(金)	8/3(土)	8/4(日)
朝			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: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			きのこハンバーグ 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 ブロッコリーサラダ 漬物 お吸物	タンメン 焼売 ポテトサラダ デザート	回鍋肉 ほうれん草お浸し 漬物 中華スープ
			E:1087kcal P:36.1g F:30.9g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g
夕			きつねそば 肉まん ひじき煮物 デザート	赤魚の中華あん ひじきのあえもの 蒸し野菜 中華スープ 混ぜご飯	ムースルー ブロッコリー卵炒め ツナマカロニサラダ 中華スープ	唐揚げ かに風味酢の物 ベーコンえのきバター醤油 お吸物
			E:904kcal P:29.7g F:33.8g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	E:997kcal P:23.8g F:25.9g	E:1014kcal P:31.2g F:41.5g
合計			E:2914kcal P:95g F:181.5g	E:2767kcal P:108.9g F:79g	E:2833kcal P:90.6g F:74.4g	E:2859kcal P:96.8g F:185.5g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)	8/10(土)	8/11(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	照り焼きチキン ふかし芋 漬物 お吸物	豚キムチ炒め きんぴらごぼう 漬物 中華スープ	鶏肉の葱味噌焼き キムチ奴 漬物 お吸物	牛肉旬菜炒め きんぴらごぼう 漬物 中華スープ	豚焼肉 グラッセサラダ デザート お吸物	白身魚マヨネーズ焼き キャベツしめじ炒め 漬物 お吸物	ミソラーメン 餃子 小松菜とあげ浸し デザート
	E:1148kcal P:25.7g F:38.2g	E:967kcal P:34.5g F:26.6g	E:958kcal P:28.0g F:23.7g	E:974kcal P:39.1g F:31g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1069kcal P:29.9g F:28.3g
夕	牛肉の葱炒め ジャーマンポテト パスタ コンソメスープ	鶏のハニーマスタード チンゲン菜桜えび和え キャベツのツナ和え コンソメスープ	きつねうどん 焼鳥 さつま芋レモン煮 デザート	ハンバーグ きんぴらごぼう にら玉炒め コンソメスープ	旬菜チキン 冷ややっこ ふかし芋 中華スープ	豚肉と旬菜炒め 小松菜とアゲ浸し スナップエンドウの玉子炒め お吸物	チキン南蛮 厚揚げの中華煮 きんぴらレンコン 中華スープ
	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:963kcal P:24.8g F:20.9g	E:1057kcal P:21.3g F:35.1g	E:917kcal P:30.5g F:37.2g	E:966kcal P:20.6g F:27.8g	E:1060kcal P:38.8g F:33.3g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計	E:2896kcal P:97.1g F:94.1g	E:2853kcal P:88.5g F:164.3g	E:2807kcal P:84.3g F:78.2g	E:2814kcal P:98.8g F:185g	E:2671kcal P:90.9g F:80.6g	E:2814kcal P:100.8g F:85.1g	E:3021kcal P:94.7g F:180.8g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)	8/17(土)	8/18(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	豚みそ炒め ごぼうサラダ 漬物 お吸物	スパイスチキン さつま芋レモン煮 漬物 中華スープ	鳥そば 焼売 えのきわかめ デザート	八宝菜 ジャーマンポテト 漬物 中華スープ	ツナそばろごはん スパゲッティサラダ 漬物 お吸物	肉豆腐 チンゲン菜きのこ炒め 漬物 中華スープ	アジレモン焼き ソーセージカレー炒め デザート お吸物
	E:985kcal P:37.9g F:30.5g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:1005kcal P:31.2g F:32.8g	E:977kcal P:29.1g F:33.9g	E:985kcal P:34.1g F:30.3g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g
夕	牛焼肉 バジルパスタ ピーマンツナソテー お吸物	さけの石垣揚げ 棒棒鶏サラダ グラッセサラダ お吸物	担々麺 肉まん チンゲン菜和え デザート	よだれ鳥 スパゲッティサラダ ジャーマンポテト 中華スープ	酢豚 マカロニかぼちゃサラダ 小松菜煮浸し 中華スープ	ざるうどん 天ぷら ふかし芋 デザート	すき焼き 金平ごぼう キャベツ和え お吸物
	E:1054kcal P:25.3g F:35.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1052kcal P:32.8g F:30g	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
合計	E:2831kcal P:98.2g F:85.8g	E:2982kcal P:94.7g F:190.2g	E:2849kcal P:99g F:82.2g	E:2989kcal P:91.5g F:186.7g	E:2764kcal P:94.8g F:84g	E:2829kcal P:111.7g F:79.9g	E:2879kcal P:93.7g F:184.9g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	8/19(月)	8/20(火)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)	8/24(土)	8/25(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						豚肉と旬菜炒め ほうれん草お浸し 漬物 中華スープ	鳥おろし煮 マカロニサラダ 漬物 お吸物
						E:1011kcal P:36.1g F:32.3g	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g
夕	豚しょうが焼き ツナサラダ ジャーマンポテト お吸物	鳥ハニーマスタード さつま芋レモン煮 スナックえんどう和え コンソメスープ	ルーローハン(台湾) グリルチキン チンゲン菜和え デザート 中華スープ	塩ラーメン 肉まん ふかし芋 デザート	鳥肉バジル焼き いんげんのおかか和え 青梗菜ベーコン炒め コンソメスープ	牛肉スタミナ炒め わかめサラダ ピリ辛こんにゃく 中華スープ	豚となすの炒め物 ごぼうサラダ さつま芋レモン煮 中華スープ
	E:1096kcal P:34g F:21.3g	E:922kcal P:28.7g F:28.4g	E:983kcal P:34.2g F:22.2g	E:972kcal P:28.1g F:21.5g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:983kcal P:33.5g F:35.3g	E:920kcal P:32.5g F:32.2g
合計	E:2973kcal P:103.9g F:40.7g	E:2797kcal P:86.1g F:145.2g	E:2841kcal P:104.3g F:41.6g	E:2881kcal P:95.5g F:138.3g	E:2771kcal P:103.4g F:48.9g	E:2786kcal P:104.6g F:87g	E:2876kcal P:96.8g F:187.6g

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8月 予定献立表

朝日塾寮

	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)	8/31(土)	
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	
	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	
昼						ハンバーグ フライドポテト デザート コンソメスープ	
						E:916kcal P:34.8g F:24.4g	
夕	サバ味噌焼き 小松菜和え ベーコンえのきバター醬 中華スープ	海老フライ ハムカツ キャベツしめじ炒め 棒棒鶏サラダ	ナストマトパスタ 厚揚げ味噌マヨ焼 卵の花 デザート	鳥そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	スパイシーフライドチキン かぼちゃの煮物 カリフラワーマヨ 中華スープ	焼きそば フランクフルト 棒棒鶏 デザート 中華スープ	
	E:973kcal P:38.7g F:31.3g	E:1046kcal P:29.0g F:38.2g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:1147kcal P:38.8g F:31.3g	E:922kcal P:35.1g F:31g	
合計	E:2741kcal P:102.3g F:50.7g	E:2906kcal P:83.3g F:155g	E:2751kcal P:100.7g F:57.1g	E:2939kcal P:106.3g F:145g	E:2849kcal P:105.3g F:50.7g	E:2630kcal P:104.9g F:74.8g	

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。