

令和6年 9月 給食献立表

| | | | | |
|----------------------------------|---|----------------------------------|---|------------------------------------|
| 2日(月曜日) | 3日(火曜日) | 4日(水曜日) | 5日(木曜日) | 6日(金曜日) |
| 味噌ラーメン 肉焼売 チンゲン菜和え デザート | 赤魚おろしソース ほうれん草和え 漬物 豚汁 | ピビンバ丼 オクラコーン和え 漬物 お吸い物 | チンジャオロース かに風味酢の物 漬物 中華スープ | 唐揚げ おさつサラダ 生野菜サラダ 漬物 |
| E : 1120kcal/P:30.1g /F:39.5g | E : 1097kcal/P:32.1g /F:32.8g | E : 966kcal/P:45.1g /F:27.1g | E : 1065kcal/P:34.9g /F:27.0g | E : 924kcal/P:28.4g /F:32.8g |
| 麺献立 | | | | 弁当 |
| 9日(月曜日) | 10日(火曜日) | 11日(水曜日) | 12日(木曜日) | 13日(金曜日) |
| 麻婆丼 彩りサラダ さつま芋レモン煮 デザート | 牛肉と人参のチャブチエ風 ジャーマンポテト 漬物 コンソメスープ | 鳥そば 肉まん わかめサラダ デザート | サワラレモンベツパー焼き サラダパスタ 漬物 コンソメスープ 炊き込みご飯 | ツナそぼろごはん かぼちゃの煮物 漬物 中華スープ |
| E : 895kcal/P:34.7g /F:35.1g | E : 964kcal/P:28.1g /F:29.6g | E : 945kcal/P:36.7g /F:37.1g | E : 892kcal/P:30.7g /F:36.3g | E : 935kcal/P:38.1g /F:35.2g |
| | | 麺献立 | | |
| 16日(月曜日) | 17日(火曜日) | 18日(水曜日) | 19日(木曜日) | 20日(金曜日) |
| 敬老の日 | 牛焼肉 きんぴらレンコン 漬物 お吸物 | ポークカレー 海藻サラダ デザート 福神漬 | 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 | 醤油ラーメン 餃子 マカロニサラダ デザート |
| | E : 946kcal/P:28.2g /F:28.4g | E : 882kcal/P:27.5g /F:20.2g | E : 1116kcal/P:31.2g /F:38.4g | E : 1093kcal/P:34.8g /F:23.6g |
| | | | | 麺献立 |
| 23日(月曜日) | 24日(火曜日) | 25日(水曜日) | 26日(木曜日) | 27日(金曜日) |
| 振替休日 | ゴボウと牛肉炒め ブロッコリーサラダ 漬物 中華スープ | とり天 チンゲン菜きのこ炒め 漬物 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 デザート | 筑前煮(関西風) ジャーマンポテト 漬物 お吸物 |
| | E : 954kcal/P : 33.3g /F : 39.2g | E : 1064kcal/P:36.3g /F:24.9g | E : 1035kcal/P:38.1g /F:35.2g | E : 923kcal/P:34.0g /F:31.4g |
| | | | 麺献立 | |
| 30日(月曜日) | | | | |
| 家庭学習日 | | | | |
| | | | | |

*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9月 予定献立表

朝日塾寮

| | | | | | | | 9/1(日) |
|----|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝 | | | | | | | 洋食バイキング |
| | | | | | | | E:923kcal P:29.2g F:116.8g |
| 昼 | | | | | | | タラのムニエル きゅうりと竹輪のマヨ和え デザート コンソメスープ |
| | | | | | | | E:1015kcalP:34.7g F:31.9g |
| 夕 | | | | | | | じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリー卵炒め きんぴらレンコン お吸い物 |
| | | | | | | | E:887kcal P:36.1g F:28.9g |
| 合計 | | | | | | | E:2825kcal P:100g F:177.6g |

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9月 予定献立表

朝日塾寮

| | 9/2(月) | 9/3(火) | 9/4(水) | 9/5(木) | 9/6(金) | 9/7(土) | 9/8(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:792kcal P:35g F:19.4g | E:923kcal P:29.2g F:116.8g | E:857kcal P:33.1g F:21.4g | E:923kcal P:29.2g F:116.8g | E:792kcal P:35g F:19.4g | E:923kcal P:29.2g F:116.8g |
| 昼 | | | | | | 文化祭 サンドイッチ | 鳥肉照り焼き いんげんのおかか和え 漬物 お味噌汁 |
| | | | | | | | E:973kcalP:38.9g F:31.8g |
| 夕 | おろしとんかつ オクラコーン和え チンゲン菜和え 中華スープ | チキン南蛮 キャベツ和え ごぼうサラダ お吸物 | 天ぷらそば 焼鳥 キムチ奴 デザート | チキンパン粉焼き きのこマリネ グラッセサラダ コンソメスープ | 青梗菜の卵牛肉炒め キムチ奴 ごぼうサラダ お吸い物 | 肉うどん 肉まん チンゲン菜和え デザート | あじのしょうがじょうゆ焼き キャベツのツナ和え きんぴらレンコン お吸物 そばめし |
| | E:1044kcal P:31.8g F:39.1g | E:1169kcal P:35.9g F:44.3g | E:980kcal P:34.1g F:30.9g | E:919kcal P:34.0g F:32.3g | E:937kcal P:34.5g F:31.6g | E:1048kcal P:25.7g F:33.2g | E:958kcal P:28g F:23.7g |
| 合計 | E:2956kcal P:96.9g F:58.5g | E:3058kcal P:103g F:63.7g | E:2869kcal P:108.4g F:147.7g | E:2841kcal P:102g F:53.7g | E:2784kcal P:92.1g F:148.4g | E:1840kcal P:60.7g F:52.6g | E:2854kcal P:96.1g F:172.3g |

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9月 予定献立表

朝日塾寮

| | 9/9(月) | 9/10(火) | 9/11(水) | 9/12(木) | 9/13(金) | 9/14(土) | 9/15(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: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:923kcal P:29.2g F:116.8g |
| 昼 | | | | | | 豚キムチ炒め 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ | チキングリル キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ |
| | | | | | | E:989kcalP:31.1g F:29.7g | E:924kcalP:31g F:28.6g |
| 夕 | 揚げどりのレモン漬け カリフラワーマヨ さつま芋レモン煮 お吸い物 | ミートソースパスタ フランクフルト フライドポテト オムレツ デザート | 豚肉と旬菜炒め 冷ややっこ ほうれん草和え お吸物 | ゴボウと牛肉炒め スナッフえんどう和え おさつサラダ お吸物 | 塩ラーメン 肉まん 野菜チップス デザート | チキン南蛮 キャベツ和え ごぼうサラダ お吸物 | 鳥そば おぐらのコーン胡麻和え 肉焼売 デザート |
| | E:922kcal P:30.4g F:37.2g | E:1004kcal P:20.1g F:29g | E:862kcal P:27g F:22.4g | E:961kcal P:32.6g F:35.5g | E:1035kcal P:27.9g F:25.5g | E:1169kcal P:35.9g F:44.3g | E:887kcal P:36.1g F:20.9g |
| 合計 | E:2609kcal P:100.1g F:56.6g | E:2760kcal P:83.2g F:48.4g | E:2730kcal P:92.9g F:139.2g | E:2645kcal P:98.3g F:54.9g | E:2893kcal P:95.2g F:142.3g | E:2950kcal P:102g F:93.4g | E:2734kcal P:96.3g F:166.3g |

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9月 予定献立表

朝日塾寮

| | 9/16(月) | 9/17(火) | 9/18(水) | 9/19(木) | 9/20(金) | 9/21(土) | 9/22(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: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:923kcal P:29.2g F:116.8g |
| 昼 | ポークビーンズ かに風味酢の物 漬物 コンソメスープ | | | | | 鳥おろし煮 いんげんのおかか和え 漬物 お吸物 | 家常豆腐 ブロッコリーの和え物 漬物 中華スープ |
| | E:916kcalP:34.8g F:24.4g | | | | | E:933kcalP:38.7g F:26.3g | E:946kcalP:37.0g F:31.9g |
| 夕 | ムースルー ソーセージカレー炒め ブロッコリーの和え物 春雨スープ | 天ぷらうどん カニ焼売 温泉卵 デザート | タラのムニエル ブロッコリーの和え物 きんぴらレンコン コンソメスープ | 鳥天 ほうれん草和え ふかし芋 お吸物 | ジャークチキン チンゲン菜和え フライドポテト コンソメスープ | 回鍋肉 きんぴらごぼう ハムマリネ 中華スープ | サバ味噌焼き 小松菜和え ベーコンえのきバター醤油 中華スープ |
| | E:877kcal P:32.1g F:29.9g | E:1082kcal P:37.7g F:37.5g | E:935kcal P:36.2g F:35.8g | E:1065kcal P:34.1g F:39.3g | E:1048kcal P:34.9g F:40.1g | E:935kcal P:30.2g F:28.2g | E:973kcal P:38.7g F:31.3g |
| 合計 | E:2585kcal P:101.9g F:73.7g | E:2820kcal P:100.9g F:56.9g | E:2740kcal P:92.9g F:152.6g | E:2973kcal P:100.3g F:58.7g | E:3064kcal P:98.9g F:156.9g | E:2660kcal P:103.9g F:73.9g | E:2842kcal P:104.9g F:180g |

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9月 予定献立表

朝日塾寮

| | 9/23(月) | 9/24(火) | 9/25(水) | 9/26(木) | 9/27(金) | 9/28(土) | 9/29(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: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:923kcal P:29.2g F:116.8g |
| 昼 | 豚キムチ炒め オクラコーン和え 漬物 中華スープ | | | | | 鳥唐揚げ 青梗菜の玉子炒め 漬物 お吸物 | ハンバーグ フライドポテト デザート コンソメスープ |
| | E:975kcalP:39.8g F:35.7g | | | | | E:1075kcalP:32.7g F:39.8g | E:916kcalP:34.8g F:24.4g |
| 夕 | 牛焼肉 蒸し野菜 卵サラダ お吸物 | 月見そば 焼き鳥 ふかし芋 デザート | すき焼き ごぼうサラダ ナス揚げびたし お吸物 | 酢豚 きんぴらレンコン ブロッコリーの和え物 中華スープ | 鳥ハニーマスタード チンゲン菜和え ポテトカレー煮 コンソメスープ | みそラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート | ミックスフライ ポテトサラダ 海藻サラダ お吸物 |
| | E:1060kcal P:32.8g F:38.2g | E:929kcal P:38.6g F:34.6g | E:1073kcal P:38.7g F:31.3g | E:1017kcal P:37.7g F:39.5g | E:964kcal P:32.4g F:36.6g | E:956kcal P:42.4g F:36.5g | E:1152kcal P:28.7g F:43.4g |
| 合計 | E:2827kcal P:107.6g F:93.3g | E:2675kcal P:106.9g F:54g | E:3060kcal P:104.2g F:148.1g | E:2844kcal P:110.8g F:58.9g | E:2810kcal P:95.6g F:153.4g | E:2823kcal P:110.1g F:95.7g | E:2991kcal P:92.7g F:184.6g |

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9月 予定献立表

朝日塾寮

| | 9/30(月) | | | | | | 9/1(日) |
|----|--|--|--|--|--|--|--------|
| 朝 | 和食バイキング | | | | | | |
| | E:792kcal P:35g F:19.4g | | | | | | |
| 昼 | トンカツ えのきわかめ 漬物 お吸物 | | | | | | |
| | E:1075kcalP:38.7g F:37.8g | | | | | | |
| 夕 | 鳥バジル焼き 厚揚げの中華煮 焼きビーフン コンソメスープ | | | | | | |
| | E:983kcal P:34.2g F:32.2g | | | | | | |
| 合計 | E:2850kcal P:107.9g F:89.4g | | | | | | |

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。