

令和6年 10月 給食献立表

	1日(火曜日) 牛肉スタミナ炒め 胡瓜と竹輪のマヨ和え 漬物 中華スープ	2日(水曜日) チキンカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	3日(木曜日) 豆乳担々うどん 焼鳥 海藻サラダ デザート	4日(金曜日) 白身魚パン粉焼 バジルパスタ 漬物 お吸物 麦ごはん
	E : 973kcal/P:30.2g /F:32.3g	E : 1157kcal/P:35.3g /F:33.8g	E : 957kcal/P:35.3g /F:23.8g	E : 897kcal/P:32.1g /F:22.8g
		リクエスト食	麺献立	
7日(月曜日) シチュー グリン野菜 デザート バラエティーパン	8日(火曜日) 肉そば 肉まん さつま芋レモン煮 デザート	9日(水曜日) 豚みそ炒め 蒸し野菜 漬物 お吸物	10日(木曜日) ハヤシライス 彩りサラダ かに風味酢の物 デザート	11日(金曜日) さわらのゆずみそかけ 焼きビーフン 漬物 お吸物 雑穀米ごはん
E : 942kcal/P:31.5g /F:30.3g	E : 946kcal/P:26.6g /F:32.9g	E : 1042kcal/P:28.5g /F:32.0g	E : 946kcal/P:26.7g /F:32.9g	E : 973kcal/P:30.2g /F:32.3g
パン献立	麺献立			
14日(月曜日)	15日(火曜日) 牛肉旬菜炒め ふかし芋 漬物 お吸物	16日(水曜日) 親子丼 さっぱりサラダ 含め煮 漬物	17日(木曜日) 塩ラーメン 餃子 キャベツ和え物 デザート	18日(金曜日) 豚肉の生姜焼き えのきわかめ 漬物 お吸物 あさりの炊き込みご飯
	E : 1046kcal/P:36.7g /F:32.9g	E : 864kcal/P:26.3g /F:22.9g	E : 1171kcal/P:30g /F:23.7g	E : 1056kcal/P:29.6g /F:25.9g
			麺献立	
21日(月曜日) 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 納豆 お吸い物	22日(火曜日) 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	23日(水曜日) 唐揚げ マカロニサラダ デザート お吸い物	24日(木曜日) 二色丼 ほうれん草和え デザート 中華スープ	25日(金曜日) よだれ鳥 ごぼうサラダ デザート 中華スープ
E : 921kcal/P:32g /F:30.7g	E : 897kcal/P:28.1g /F:22.8g	E : 997kcal/P:36.3g /F:32.8g	E : 973kcal/P:30.2g /F:28.3g	E : 1142kcal/P:38.5g /F:36.0g
	麺献立	リクエスト食		
28日(月曜日) ポークカレー さっぱりサラダ ほうれん草和え デザート	29日(火曜日) フライドチキン ピーマンツナソテー 漬物 コンソメスープ	30日(水曜日) 赤魚の四川だれかけ もやしナムル 漬物 肉団子スープ	31日(木曜日) サンドイッチ フライドポテト デザート コーンスープ	
E : 957kcal/P:31.3g /F:33.8g	E : 1142kcal/P:38.5g /F:38.0g	E : 881kcal/P:37g /F:27.8g	E : 942kcal/P:28.5g /F:26.0g	
リクエスト食			パン献立	

*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10月 予定献立表

朝日塾寮

		10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)	10/6(日)
朝		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: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						鳥肉のハーブ焼き カボチャサラダ 漬物 コンソメスープ	豚しょうが焼き ほうれん草和え 漬物 お味噌汁
						E:961kcal P:32.4g F:22.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
夕		豚しめじ炒め 焼きビーフン 揚げ出し豆腐 中華スープ	あじのねぎみそ焼き 卵サラダ ほうれん草和え お吸物	鳥レモンペッパー焼き 春雨サラダ いんげんのおかか和え コンソメスープ	天ぷらそば 肉まん ジャーマンポテト デザート	青梗菜の卵牛肉炒め キムチ奴 ブロッコリーの和え物 中華スープ	鳥バジル焼き ポテトサラダ スパゲッティサラダ(和) お吸物
		E:1184kcal P:33.5g F:30.2g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	E:958kcal P:35.6g F:22.8g	E:974kcal P:29.7g F:33.8g	E:997kcal P:23.8g F:25.9g	E:914kcal P:31.2g F:21.5g
合計		E:2783kcal P:95.5g F:145.7g	E:2993kcal P:102.1g F:58.5g	E:2983kcal P:104.3g F:65.7g	E:2669kcal P:101.2g F:50.3g	E:2672kcal P:101.4g F:74.3g	E:2787kcal P:96.3g 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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(土)	10/13(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						豚となすの炒め物 ソーセージカレー炒め 漬物 中華スープ	鳥みそ焼き きんぴらごぼう 漬物 お吸物
						E:1123kcal P:34.3g F:39.4g	E:1115kcal P:34.7g F:31.9g
夕	タンメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	ゴボウと牛肉炒め ニラもやし玉子炒め ほうれん草和え 中華スープ	照り焼きチキン おさつサラダ ブロッコリーの和え物 お吸物	タラポテトチーズ焼き オクラコーン和え ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	ミソラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート	鳥パン粉焼 ツナマカロニサラダ えのきわかめ コンソメスープ	八宝菜 カボチャサラダ ほうれん草和え 中華スープ
	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:920kcal P:32.5g F:32.2g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:963kcal P:24.8g F:20.9g	E:917kcal P:20.5g F:37.2g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g
合計	E:2782kcal P:92.2g F:52.6g	E:2827kcal P:83.8g F:140.5g	E:2756kcal P:93.9g F:56.6g	E:2873kcal P:76g F:145.8g	E:2627kcal P:92.2g F:41.8g	E:2876kcal P:101.9g F:94.3g	E:3073kcal P:91.8g F:174.2g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)	10/20(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	豚焼肉 きんぴらレンコン 漬物 中華スープ					トンカツ えのきわかめ 漬物 お吸物	豚肉と旬菜炒め たまごサラダ 漬物 お吸物
	E:1039kcal P:39.1g F:25g					E:1075kcal P:38.7g F:37.8g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕	タンドリーチキン トマトパスタ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	クリームスープパスタ ハムマリネ ささみカツ デザート	鳥バジル焼き ブロッコリーの和え物 小松菜とあげ浸し コンソメスープ	豚肉の柳川風 酢のもの いんげんのおかか和え お吸物	サワラ西京焼き 棒棒鶏サラダ ナス揚げびたし 混ぜご飯	鳥ネギみそ焼き もやしのあえもの バジルパスタ 中華スープ	天ぷらそば カニ焼売 きんぴらレンコン デザート
	E:966kcal P:20.6g F:27.8g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g	E:1060kcal P:38.8g F:33.3g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:954kcal P:25.3g F:35.9g	E:1052kcal P:32.8g F:30g	E:1089kcal P:33.2g F:36g
合計	E:3000kcal P:110g F:88.7g	E:2856kcal P:102g F:137.7g	E:2533kcal P:93.4g F:49.3g	E:3176kcal P:96.9g F:154.3g	E:2783kcal P:100.8g F:55.2g	E:2932kcal P:107.8g F:96.5g	E:2957kcal P:89g F:186.8g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)	10/27(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						牛焼肉 おさつサラダ 漬物 お吸物	鳥幽庵焼き ブロッコリーの和え物 漬物 お味噌汁
						E:1123kcal P:39.2g F:26.8g	E:966kcal P:38.1g F:23.9g
夕	鳥チリソース 冷ややっこ にら玉炒め お吸物	豚しゃぶしゃぶ 小松菜和え スパゲッティサラダ お吸物	すき焼き ブロッコリーの和え物 春雨サラダ 中華スープ	チンジャオロース ブロッコリーの和え物 ほうれん草お浸し 中華スープ	煮込みハンバーグ パンプキンサラダ ジャーマンポテト 中華スープ	タンメン 焼鳥 スナップエンドウ和え物 デザート	ミックスフライ かに風味酢の物 きんぴらごぼう お吸物
	E:1057kcal P:35.9g F:35.5g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:955kcal P:39g F:33g	E:1096kcal P:34g F:21.3g	E:992kcal P:28.7g F:28.4g	E:983kcal P:34.2g F:22.2g	E:1072kcal P:28.1g F:41.5g
合計	E:2648kcal P:97.2g F:47.6g	E:2793kcal P:96g F:148.1g	E:2849kcal P:104.1g F:57.6g	E:2825kcal P:98g F:151.4g	E:3007kcal P:112.2g F:50.7g	E:2932kcal P:111.9g F:85.7g	E:2853kcal P:99.7g F:177.3g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)			
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			
	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							
夕	赤魚の中華あん ほうれん草チキン和え いんげん胡麻和え 混ぜご飯	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 竹輪磯辺揚げ デザート	若どりとお根の甘から煮 ブロッコリーの和え物 ピリ辛こんにゃく お吸い物	月見そば 焼鳥 ブロッコリーの和え物 デザート			
	E:1073kcal P:38.7g F:29.5g	E:917kcal P:37.7g F:21.3g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:899kcal P:25.4g F:23.4g			
合計	E:2705kcal P:108.7g F:55.9g	E:3217kcal P:96.4g F:160.2g	E:2621kcal P:97.7g F:52.6g	E:2764kcal P:83.1g F:140.2g			

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。