

# 令和6年 11月 給食献立表

				<b>1日(金曜日)</b> 牛肉スタミナ炒め マカロニかぼちゃサラダ 漬物 お吸物
				E : 1053kcal/P:44g/ F:36.8g
<b>4日(月曜日)</b>	<b>5日(火曜日)</b>	<b>6日(水曜日)</b>	<b>7日(木曜日)</b>	<b>8日(金曜日)</b>
<b>振替休日</b>	肉うどん カニ焼売 ほうれん草和え デザート	ぶり大根 芋の甘煮 漬物 お吸物 わかめご飯	チキン南蛮 ポテトサラダ デザート	じゃがいものそぼろ煮 卵の花 漬物 お吸物
	E : 983kcal/P : 24.4 g /F : 29.4g	E : 864kcal/P:36.3g /F:24.9g	E : 982kcal/P:34.5g /F:28.5g	E : 846kcal/P:27.9g /F:22.8g
<b>麺献立</b>	<b>麺献立</b>		<b>弁当</b>	
<b>11日(月曜日)</b>	<b>12日(火曜日)</b>	<b>13日(水曜日)</b>	<b>14日(木曜日)</b>	<b>15日(金曜日)</b>
豚キムチ炒め 焼きビーフン 漬物 中華スープ	ゴボウと牛肉炒め 揚げ出し豆腐 漬物 お吸物	きつねそば 肉まん ほうれん草和え デザート	チキンカレー 海藻サラダ 福神漬 デザート	鳥スパイス焼き 茄子とえのきの和え物 漬物 コンソメスープ
E : 934kcal/P:31.4g /F:37.1g	E : 1160kcal/P:32.6g /F:39.5g	E : 1003kcal/P:23g /F:29.1g	E : 1146kcal/P:36.7g /F:32.9g	E : 892kcal/P:30.7g /F:36.7g
		<b>麺献立</b>		
<b>18日(月曜日)</b>	<b>19日(火曜日)</b>	<b>20日(水曜日)</b>	<b>21日(木曜日)</b>	<b>22日(金曜日)</b>
豚となすの炒め物 ブロッコリーのナムル 漬物 お吸物	カレーうどん 豆腐サラダ 漬物 デザート	サワラのパン粉焼き 小松菜とアゲ浸し 漬物 コンソメスープ	キムチチゲ 根菜サラダ オクラコーンと和え デザート	油淋鶏 ジャーマンポテト デザート 中華スープ
E : 1052kcal/P:31.9g /F:38.9g	E : 914kcal/P:31.1g /F:22.9g	E : 1063kcal/P:23.6g /F:25.7g	E : 892kcal/P:30.7g /F:36.7g	E : 1069kcal/P:35.1g /F:43.5g
	<b>麺献立</b>			
<b>25日(月曜日)</b>	<b>26日(火曜日)</b>	<b>27日(水曜日)</b>	<b>28日(木曜日)</b>	<b>29日(金曜日)</b>
牛肉と人参のチャブチエ風 ほうれん草ベーコン炒め 漬物 コンソメスープ	豚肉と豆苗炒め ブロッコリー炒め 漬物 お吸物	月見そば 焼鳥 おさつサラダ デザート	鯉塩焼き 絹さや卵とじ 漬物 けんちん汁	ビーフシチュー ポテトサラダ デザート バラエティーパン
E : 1032kcal/P:37.5g /F:30.2g	E : 1026kcal/P:39.7g /F:32.9g	E : 865kcal/P:24.9g /F:22g	E : 906kcal/P:28.2g /F:28.4g	E : 952kcal/P:41.9g /F:38.9g
		<b>麺献立</b>		<b>パン献立</b>

\*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11月 予定献立表

朝日塾寮

				11/1(金)		11/2(土)		11/3(日)	
朝					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		
昼						鳥肉照り焼き いんげんのおかか和え 漬物 お味噌汁	ポークビーンズ わかめの和え物 漬物 コンソメスープ		
						E:973kcalP:38.9g F:31.8g	E:975kcal P:28.7g F:27.8g		
夕					ペッパーチキン オクラコーン和え きんぴらレンコン コンソメスープ	回鍋肉 厚揚げの中華炒め ブロッコリー和え 中華スープ	担々麵 餃子 ブロッコリーの和え物 デザート		
					E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:1074kcal P:30.1g F:39g	E:922kcal P:26.4g F:27.2g		
合計					E:2828kcal P:112.5g F:86.5g	E:2839kcal P:104g F:90.2g	E:2820kcal P:84.3g F:171.8g		

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11月 予定献立表

## 朝日塾寮

	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	11/9(土)	11/10(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	ムースルー 卵サラダ 漬物 中華スープ					牛肉旬菜炒め 小松菜煮浸し 漬物 お吸物	家常豆腐 ごぼうサラダ 漬物 中華スープ
	E:1059kcal P:36g F:25.2g					E:1024kcal P:31g F:38.6g	E:931kcal P:34.8g F:34.4g
夕	スパイスチキン ひじきのあえもの チンゲン菜和え お吸物	ガバオライス 春巻き 温泉卵 フライドポテト デザート	酢豚 えのきわかめ カボチャサラダ 中華スープ	ルーローハン(台湾) 肉まん チンゲン菜和え デザート	塩ラーメン 餃子 ブロッコリーの和え物 デザート	豚しゃぶしゃぶ おさつサラダ サラダスパゲティ コンソメスープ	タンドリーチキン キャベツの胡麻和え ちぢみ コンソメスープ
	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:962kcal P:26g F:32.4g	E:1118kcal P:35.7g F:38.2g	E:1022kcal P:28.3g F:21.3g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g
合計	E:2835kcal P:105.2g F:75.5g	E:2949kcal P:85.2g F:145.9g	E:2618kcal P:97.3g F:51.8g	E:2957kcal P:103.3g F:59.6g	E:2660kcal P:91.2g F:40.7g	E:2877kcal P:98.6g F:93.5g	E:2923kcal P:93.9g 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11月 予定献立表

## 朝日塾寮

	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)	11/16(土)	11/17(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						豚しめじ炒め ごぼうサラダ 漬物 中華スープ	チキンパン粉焼き ピリ辛こんにゃく 漬物 コンソメスープ
						E:1045kcal P:26.8g F:23.8g	E:1105kcal P:32.7g F:25.8g
夕	天ぷらうどん カニ焼売 ほうれん草和え デザート	豚しょうが焼き ほうれん草和え 揚げ出し豆腐 お味噌汁	おでん ささみカツ ポテトサラダ デザート	さわら味噌マヨ焼き 春雨サラダ 小松菜煮浸し 中華スープ	海鮮トマトパスタ グリルチキン ブロッコリーの和え物 デザート	すき焼き キャベツの胡麻和え たこ焼き お吸物	豚肉と旬菜炒め ごぼうサラダ ほうれん草和え お吸物
	E:928kcal P:28g F:33.7g	E:965kcal P:36.8g F:38g	E:1032kcal P:32.1g F:30.4g	E:877kcal P:36.1g F:29.9g	E:1019kcal P:27.7g F:29.6g	E:982kcal P:27.7g F:27.5g	E:988kcal P:35.9g F:29.8g
合計	E:2654kcal P:94.4g F:53.1g	E:3048kcal P:98.6g F:154.8g	E:2827kcal P:90.1g F:49.8g	E:2946kcal P:102g F:146.7g	E:2703kcal P:93.4g F:49g	E:2819kcal P:89.5g F:70.7g	E:3016kcal P:97.8g F:172.4g

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。

# 2024年11月 予定献立表

## 朝日塾寮

	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)	11/24(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 スナックえんどう和え 漬物 中華スープ	おろしとんかつ ふかし芋 漬物 お吸物
						E:882kcal P:34.0g F26.1g	E:1116kcal P:39.1g F:43.1g
夕	チキンカツ カボチャサラダ もやしのあえもの 中華スープ	八宝菜 ブロッコリーの玉子炒め ほうれん草和え 中華スープ	醤油ラーメン 餃子 さつま芋レモン煮 デザート	スパイシーチキン ポテトカレー煮 たこ焼き コンソメスープ	豚肉とキャベツの炒め物 ほうれん草胡麻和え キムチ奴 お吸物	カうどん 焼鳥 ブロッコリーの和え物 デザート あさりごはん	鳥胡麻味噌焼き たこ焼き チンゲン菜和え 中華スープ
	E:1082kcal P:38g F:28g	E:987kcal P:33.8g F:36.2g	E:899kcal P:35.4g F:23.4g	E:944kcal P:30.1g F:39.2g	E:988kcal P:35.9g F:29.8g	E:927kcal P:31.5g F:33.1g	E:975kcal P:39.8g F:25.7g
合計	E:2926kcal P:104.9g F:47.4g	E:2824kcal P:94.1g F:153g	E:2754kcal P:94g F:42.8g	E:2759kcal P:90g F:156g	E:2849kcal P:106g F:49.2g	E:2601kcal P:100.5g F:78.6g	E:3014kcal P:108.1g F:185.6g

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11月 予定献立表

## 朝日塾寮

	11/25(月)	11/26(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/29(金)	11/30(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						チキン南蛮 オクラコーン和え 漬物 中華スープ	
						E:861kcal P:38.4g F:29.6g	
夕	担々麺 肉まん いんげん胡麻和え デザート	おでん ささみカツ きんぴらレンコン デザート	鳥香草焼き おさつサラダ ブロッコリーの和え物 中華スープ	青梗菜の卵牛肉炒め かに風味酢の物 きんぴらごぼう 中華スープ	さわらキノコソース 棒棒鶏 ごぼうサラダ 混ぜご飯	チーズハンバーグ ポテトカレー煮 ほうれん草和え コンソメスープ	
	E:922kcal P:26.4g F:27.2g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:964kcal P:32.4g F:34.6g	E:921kcal P:44g F:32.3g	E:933kcal P:30.1g F:33.6g	E:975kcal P:39.8g F:25.7g	
合計	E:2746kcal P:98.9g F:46.6g	E:2992kcal P:100.5g F:145.9g	E:2621kcal P:92.3g F:54g	E:2750kcal P:101.4g F:149.1g	E:2677kcal P:107g F:53g	E:2628kcal P:113.2g F:74.7g	

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。