

# 令和6年 12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)
<b>考査</b>	<b>考査</b>	<b>考査</b>	<b>考査</b>	チキンカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート
				E : 921kcal/P:32g F:30.7g
<b>9日(月曜日)</b>	<b>10日(火曜日)</b>	<b>11日(水曜日)</b>	<b>12日(木曜日)</b>	<b>13日(金曜日)</b>
エビフライ 白身フライ 蒸し野菜 デザート ポトフ	塩ラーメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	さわら味噌マヨ焼き 炊き込みご飯 スナックえんどう和え 漬物 お吸い物	親子丼 さっぱりサラダ ジャーマンポテト デザート	筑前煮 ほうれん草和え 漬物 お味噌汁 麦ごはん
E : 1145kcal/P:36.7g F:43.1g	E : 937kcal/P:25.1g F:26.2g	E : 977kcal/P:32.1g F:22.8g	E : 957kcal/P:35.3g F:23.8g	E : 937kcal/P:25.1g F:26.2g
	<b>麺献立</b>			<b>リクエスト食</b>
<b>16日(月曜日)</b>	<b>17日(火曜日)</b>	<b>18日(水曜日)</b>	<b>19日(木曜日)</b>	<b>給食なし</b>
油淋鶏 かぼちゃの煮物 漬物 中華スープ	煮込みハンバーグ グロッセサラダ デザート コンソメスープ	豆乳担々うどん カニ焼売 小松菜和え デザート	ポークカレー 豆腐サラダ 福神漬け デザート	
E : 1057kcal/P:38.3g F:43.8g	E : 1040kcal/P:33.5g F:34.3g	E : 942kcal/P:28.5g F:26.0g	E : 1173kcal/P:30.2g F:42.3g	
<b>リクエスト食</b>		<b>麺献立</b>	<b>リクエスト食</b>	
<b>23日(月曜日)</b>	<b>24日(火曜日)</b>	<b>25日(水曜日)</b>	<b>26日(木曜日)</b>	<b>27日(金曜日)</b>
<b>冬休み</b>	<b>冬休み</b>	<b>冬休み</b>	<b>冬休み</b>	<b>冬休み</b>
<b>30日(月曜日)</b>	<b>31日(火曜日)</b>			
<b>冬休み</b>	<b>冬休み</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12月 予定献立表

朝日塾寮

							12/1(日)
朝							洋食バイキング
							E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼							ハンバーグ ブロッコリーの和え物 デザート コンソメスープ
							E:946kcal P:24.8g F:25.9g
夕							豚肉の生姜焼き 冷ややっこ きんぴらレンコン お吸物
							E:904kcal P:29.7g F:36.8g
合計							E:2773kcal P:83.7g F:179.5g

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12月 予定献立表

## 朝日塾寮

	12/2(月)	12/3(火)	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(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: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	スパイスチキン えのきわかめ 漬物 コンソメスープ	豚肉のスタミナ炒め オクラコーン和え 漬物 お吸物	鳥そば カニ焼売 蒸し野菜 デザート	豚しょうが焼き 揚げ出し豆腐 漬物 お吸物		ミックスフライ ペペロンチーノ 漬物 お吸物	鳥照り焼き ほうれん草和え 漬物 お吸物
	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:961kcal P:32.4g F:32.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g	E:823kcal P:29.2g F:26.8g		E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:1039kcal P:39.1g F:32.2g
夕	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺あげ	フライドチキン ほうれん草ツナ和え カリフラワーマヨ コンソメスープ	チンジャオロース キムチ奴 ごぼうサラダ 中華スープ	天ぷらうどん 焼鳥 さつま芋レモン煮 デザート	サバ味噌焼き 茄子揚げ浸し 棒棒鶏サラダ お吸物	ペッパーチキン いんげんのおかか和え パンプキンサラダ 中華スープ	肉豆腐 ほうれん草チキン和え マカロニサラダ お味噌汁
	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	E:997kcal P:23.8g F:25.9g	E:914kcal P:31.2g F:25.5g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:966kcal P:20.6g F:27.8g	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:920kcal P:32.5g F:32.2g
合計	E:2700kcal P:110.1g F:81.5g	E:2881kcal P:85.4g F:175.3g	E:2633kcal P:98.8g F:81.1g	E:2602kcal P:97.4g F:79.2g	E:2679kcal P:87.6g F:77.9g	E:2830kcal P:109.1g F:83.4g	E:2882kcal P:100.8g F:181.2g

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12月 予定献立表

## 朝日塾寮

	12/9(月)	12/10(火)	12/11(水)	12/12(木)	12/13(金)	12/14(土)	12/15(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: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 ほうれん草お浸し 漬物 お吸物	豚キムチ炒め ブロッコリーの和え物 漬物 中華スープ
						E:1086kcal P:34.8g F:33.9g	E:889kcal P:31.1g F:29.7g
夕	牛肉旬菜炒め キャベツの胡麻和え ごぼうサラダ 中華スープ	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	おろしとんかつ ブロッコリーの和え物 キムチ奴 お吸物	きつねそば 肉まん ひじき煮物 デザート	ムースルー ブロッコリーの和え物 きんぴらレンコン	鳥おろし煮 キャベツの胡麻和え 玉子サラダ 中華スープ	豆腐ハンバーグ グラタン 蒸し野菜 コンソメスープ
	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:917kcal P:30.5g F:37.2g	E:904kcal P:29.7g F:33.8g	E:1060kcal P:38.8g F:33.3g	E:975kcal P:39.8g F:25.7g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計	E:2994kcal P:113g F:97.6g	E:2718kcal P:82.3g F:166.7g	E:2686kcal P:97.6g F:79.4g	E:2784kcal P:94.2g F:174.4g	E:2789kcal P:98.9g F:78.9g	E:2853kcal P:109.6g F:79g	E:2841kcal P:95.9g F:182.2g

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12月 予定献立表

## 朝日塾寮

	12/16(月)	12/17(火)	12/18(水)	12/19(木)	12/20(金)	12/21(土)	12/22(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: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					アジレモン焼き ソーセージカレー炒め デザート お吸物	回鍋肉 オクラコーン和え きんぴらレンコン 中華スープ	エビフライ ハムカツ ベーコンきのこ炒め デザート コンソメスープ
					E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:986kcal P:24.9g F:39.1g
夕	タンメン 焼鳥 ごぼうサラダ デザート	ルーローハン(台湾) チンゲン菜和え 餃子 デザート 中華スープ	酢豚 きんぴらごぼう たこ焼き 中華スープ	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	クリスマス会	月見そば 焼き鳥 ふかし芋 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
	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:1089kcal P:33.2g F:36g	E:1044kcal P:31.8g F:39.1g		E:929kcal P:38.6g F:34.6g	E:919kcal P:34.0g F:32.3g
合計	E:2847kcal P:106.2g F:101.1g	E:3024kcal P:95.3g F:186.6g	E:2823kcal P:96.7g F:81.4g	E:3140kcal P:91.2g F:198.2g	E:1691kcal P:63.6g F:52g	E:2701kcal P:107.7g F:84.9g	E:2828kcal P:88.1g F:188.2g

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12月 予定献立表

## 朝日塾寮

	12/23(月)	12/24(火)	12/25(水)	12/26(木)	12/27(金)	12/28(土)	12/29(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: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	家常豆腐 グリル野菜 漬物 中華スープ	ゴボウと牛肉炒め キャベツ和え 漬物 お吸物	スパイシーフライドチキン ブロッコリーの和え物 漬物 中華スープ	牛焼肉 ほうれん草お浸し 漬物 お吸物	豚しょうが焼き 揚げ出し豆腐 漬物 お吸物	タンメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	牛肉旬菜炒め 小松菜煮浸し 漬物 お吸物
	E:922kcal P:36.4g F:32.7g	E:1148kcal P:25.7g F:28.2g	E:1069kcal P:29.9g F:42.3g	E:1086kcal P:34.8g F:33.9g	E:823kcal P:29.2g F:26.8g	E:836kcal P:38.1g F:23.9g	E:1024kcal P:31g F:38.6g
夕	さばの竜田揚げ カボチャサラダ ちぢみ 混ぜご飯	鳥バジル焼き ほうれん草和え たまごサラダ コンソメスープ	きつねうどん フランクフルト ほうれん草和え デザート	豚肉と旬菜炒め かに風味酢の物 ごぼうサラダ お吸物	鳥レモン焼き えのきわかめ オクラコーン コンソメスープ	豚となすの炒め物 ブロッコリー和え マカロニサラダ お吸物	鳥ハニーマスタード いんげんの胡麻和え おさつサラダ コンソメスープ
	E:1122kcal P:38.7g F:38.4g	E:983kcal P:34.2g F:32.2g	E:972kcal P:28.1g F:21.5g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:1073kcal P:38.7g F:31.3g	E:973kcal P:38.7g F:31.3g	E:899kcal P:35.4g F:29.4g
合計	E:2836kcal P:110.1g F:90.5g	E:3054kcal P:89.1g F:177.2g	E:2833kcal P:93g F:83.2g	E:2926kcal P:101.7g F:180.2g	E:2688kcal P:102.9g F:77.5g	E:2601kcal P:111.8g F:74.6g	E:2846kcal P:95.6g F:184.8g

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12月 予定献立表

## 朝日塾寮

	12/30(月)	12/31(火)					
朝	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					
昼	豚しめじ炒め キムチ 漬物 中華スープ	鳥唐揚げ キャベツ和え 漬物 お吸物					
	E:1123kcal P:34.3g F:31.4g	E:1202kcal P:37.7g F:40.5g					
夕	ぶり味噌マヨ焼き ブロッコリーの和え物 パンプキンサラダ お吸物	年越しそば 焼鳥 小松菜和え デザート					
	E:1184kcal P:33.5g F:30.2g	E:958kcal P:35.6g F:32.8g					
合計	E:3099kcal P:102.8g F:81g	E:3083kcal P:102.5g F:190.1g					

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。