

令和7年 2月 給食献立表

3日(月曜日) ポークビーンズ ハムマリネ デザート コンソメスープ	4日(火曜日) 中華風竜田揚げ 春雨サラダ 漬物 中華スープ	5日(水曜日) 醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート	6日(木曜日) 鮭塩焼き もやしナムル 漬物 肉団子スープ	7日(金曜日) 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ デザート わかめご飯
E : 903kcal/P:33g /F:29.1g	E : 1098kcal/P:32.9g /F:37.9g	E : 929kcal/P:28.6g /F:32.8g	E : 881kcal/P:37g /F:27.8g	E : 937kcal/P:25.1g /F:33.2g
		麺献立		リクエスト食
10日(月曜日)	11日(火曜日)	12日(水曜日)	13日(木曜日)	14日(金曜日)
家庭学習日	建国記念日	かうどん 焼鳥 塩 漬物 デザート	あじのねぎみそ焼き かぼちゃの煮物 漬物 けんちん汁	ビーフカレー 海藻サラダ デザート 福神漬
		E : 967kcal/P:42.1g /F:22.8g	E : 923kcal/P:34g /F:23.4g	E : 986kcal/P:27.6g /F:34.5g
		麺献立		リクエスト食
17日(月曜日)	18日(火曜日)	19日(水曜日)	20日(木曜日)	21日(金曜日)
油淋鶏 ジャーマンポテト デザート 中華スープ	3色丼 きんぴらごぼう 漬物 お味噌汁	鮭パン粉焼き 卵の花 漬物 お吸い物 菜飯	鳥おろし煮 にら玉炒め デザート 中華スープ	きつねうどん かしわ天 竹輪天 デザート
E : 1069kcal/P:35.1g /F:43.5g	E : 963kcal/P:44.8g /F:33.6g	E : 864kcal/P:36.3g /F:24.9g	E : 942kcal/P:31.5g /F:30.3g	E : 963kcal/P:34.8g /F:33.6g
リクエスト食				麺献立
24日(月曜日)	25日(火曜日)	26日(水曜日)	27日(木曜日)	28日(金曜日)
振替休日	スパイシーフライドチキン スパゲッティサラダ デザート コンソメスープ	タンメン 餃子 ふかし芋 デザート	給食なし	給食なし
	E : 1029kcal/P:28.6g /F:32.8g	E : 956kcal/P:28.6g /F:28.9g		
		麺献立		

*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。

2025年2月 予定献立表

朝日塾寮

						2/1(土)	2/2(日)
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						ゴボウと牛肉炒め スナップエンドウ和え物 漬物 コンソメスープ	ハンバーグ わかめの和え物 デザート コンソメスープ
						E:1039kcal P:39.1g F:22.6g	E:1035kcal P:39.1g F:33.1g
夕						チキンパン粉焼 キャベツしめじ炒め ピリ辛こんにゃく お吸い物	豚肉の柳川風 ニラもやし玉子炒め キムチ奴 お吸い物
						E:1054kcal P:25.3g F:35.9g	E:1052kcal P:32.8g F:40g
合計						E:2885kcal P:99.4g F:77.9g	E:3010kcal P:101.1g F:189.9g

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。

2025年2月 予定献立表

朝日塾寮

	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)	2/8(土)	2/9(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						豚肉のスタミナ炒め えのきわかめ 漬物 お吸い物	サワラレモンペッパー焼き ポテトサラダ 漬物 カレースープ
						E:986kcal P:24.9g F:29.9g	E:835kcal P:30.4g F:31.8g
夕	肉そば 焼売 オクラコーン デザート	牛肉の葱炒め ブロッコリーの和え物 スナップエンドウ和え物 中華スープ	サワラバジル焼き 棒棒鶏サラダ フライドポテト コンソメスープ	チンジャオロース ふかし芋 ブロッコリー和え 中華スープ	エビフライ ハムカツ 棒棒鶏サラダ チョコレギサラダ コンソメスープ	タンドリーチキン ほうれん草コーンソテー 小松菜とあげ浸し お吸い物	天ぷらうどん 肉まん 春雨サラダ デザート
	E:964kcal P:32.4g F:24.6g	E:1089kcal P:40.2g F:39.5g	E:1008kcal P:32.1g F:30.9g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g	E:1059kcal P:34.1g F:34.4g	E:983kcal P:34.2g F:30.2g	E:972kcal P:28.1g F:21.5g
合計	E:2659kcal P:100.4g F:73.1g	E:3110kcal P:102.3g F:194.2g	E:2729kcal P:95.7g F:83.1g	E:2595kcal P:106g F:74.7g	E:2788kcal P:94.2g F:87g	E:2761kcal P:94.1g F:79.5g	E:2730kcal P:87.7g F:170.1g

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。

2025年2月 予定献立表

朝日塾寮

	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)	2/15(土)	2/16(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	厚揚げの中華煮 もやしのあえもの 漬物 お吸い物	鳥天 いんげんのおかか和え 漬物 お吸い物				鳥肉のハーブ焼き カボチャサラダ 漬物 コンソメスープ	豚肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ 漬物 お吸い物
	E:1045kcal P:36.7g F:37.1g	E:1075kcal P:28.7g F:27.8g				E:961kcal P:32.4g F:22.6g	E:915kcal P:34.7g F:31.9g
夕	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	豚キムチ炒め ほうれん草お浸し ブロッコリーサラダ 中華スープ	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	塩ラーメン 焼売 キムチ デザート	さわら西京焼き スパゲッティサラダ コロッケ 混ぜご飯 お吸い物	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	白身魚のマスタード焼き 棒棒鶏サラダ グラタン コンソメスープ
	E:944kcal P:30.1g F:39.2g	E:1088kcal P:25.7g F:33.2g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g	E:975kcal P:39.8g F:25.7g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g
合計	E:2781kcal P:101.8g F:95.7g	E:3086kcal P:83.6g F:177.8g	E:2719kcal P:115.9g F:70.5g	E:2830kcal P:97.4g F:171.1g	E:2651kcal P:101.3g F:75.2g	E:2728kcal P:107.2g F:67.7g	E:2881kcal P:95.5g F:177.8g

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。

2025年2月 予定献立表

朝日塾寮

	2/17(月)	2/18(火)	2/19(水)	2/20(木)	2/21(金)	2/22(土)	2/23(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						鳥旬菜炒め 海藻サラダ 漬物 お味噌汁	鯖竜田 ほうれん草和え 漬物 お吸い物
						E:912kcal P:34.6g F:35.1g	E:1004kcal P:28.1g F:29.6g
夕	醤油ラーメン 餃子 マカロニサラダ デザート	酢豚 焼きビーフン ほうれん草和え 中華スープ	カレー南蛮そば 肉まん ナス揚げびたし デザート	ガパオライス 春巻き 温泉卵 フライドポテト デザート	豚肉旬菜炒め さつま芋レモン煮 キムチ奴 お味噌汁	ミックスフライ きんぴらごぼう スパゲッティサラダ お吸い物	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
	E:955kcal P:39g F:33g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:957kcal P:35.5g F:37.2g	E:1063kcal P:34.8g F:40.9g	E:922kcal P:35.1g F:31g
合計	E:2816kcal P:109.1g F:95.9g	E:2803kcal P:111.7g F:179.9g	E:2713kcal P:112.6g F:79.4g	E:2908kcal P:92.3g F:176.2g	E:2712kcal P:105.3g F:90.2g	E:2767kcal P:104.4g F:95.4g	E:2849kcal P:92.4g F:177.4g

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。

2025年2月 予定献立表

朝日塾寮

	2/24(月)	2/25(火)	2/26(水)	2/27(木)	2/28(金)		
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		
	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		
昼	八宝菜 キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ			白身魚マヨネーズ焼き ハムマリネ デザート ポトフ	チキンカレー ひじきのサラダ 福神漬 デザート		
	E:980kcal P:29.6g F:34.5g			E:912kcal P:31.9g F:38.9g	E:962kcal P:28.5g F:32.0g		
夕	おろしとんかつ ほうれん草ベーコン炒め ごぼうサラダ お吸い物	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 竹輪磯辺あげ デザート	チキン南蛮 さつま揚げ小松菜炒め ポテトサラダ 中華スープ	ペンネアラビアータ ハムマリネ ささみカツ デザート コンソメスープ	卒寮生を囲む会		
	E:966kcal P:30.6g F:37.8g	E:937kcal P:34.5g F:31.6g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g	E:999kcal P:30.7g F:39.5g			
合計	E:2738kcal P:95.2g F:91.7g	E:2889kcal P:92.3g F:181.2g	E:2801kcal P:101.1g F:86g	E:2834kcal P:91.8g F:195.2g	E:1754kcal P:63.5g F:51.4g		

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。