

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。