

## 令和7年 3月 給食献立表

3日(月曜日)	4日(火曜日)	5日(水曜日)	6日(木曜日)	7日(金曜日)
<b>考査</b>	<b>考査</b>	<b>考査</b>	<b>考査</b>	中華丼 わかめサラダ チンゲン菜和え 漬物
				E : 966kcal/P:35.1g /F:33.1g
<b>10日(月曜日)</b>	<b>11日(火曜日)</b>	<b>12日(水曜日)</b>	<b>13日(木曜日)</b>	<b>14日(金曜日)</b>
山菜うどん 焼鳥 チンゲン菜和え デザート	ツナそぼろごはん ジャーマンポテト 漬物 お吸い物	<b>給食なし</b>	<b>給食なし</b>	鳥みそ焼き ほうれん草胡麻和え 漬物 雑穀米 お吸い物
E : 985kcal/P:38.1g /F:35.2g	E : 956kcal/P:28.6g /F:33.3g			E : 966kcal/P:35.1g /F:33.1g
<b>麺献立</b>				
<b>17日(月曜日)</b>	<b>18日(火曜日)</b>	<b>19日(水曜日)</b>	<b>20日(木曜日)</b>	<b>21日(金曜日)</b>
シチュー バラエティパン オムレツ デザート	ゴボウと牛肉炒め ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	<b>修了式</b>	<b>春休み</b>	<b>春休み</b>
E : 1040kcal/P:33.5g /F:34.3g	E : 913kcal/P:35.3g /F:33.4g			
<b>パン献立</b>				
<b>24日(月曜日)</b>	<b>25日(火曜日)</b>	<b>26日(水曜日)</b>	<b>27日(木曜日)</b>	<b>28日(金曜日)</b>
<b>春休み</b>	<b>春休み</b>	<b>春休み</b>	<b>春休み</b>	<b>春休み</b>
<b>31日(月曜日)</b>				
<b>春休み</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。

# 2025年3月 予定献立表

朝日塾寮

						3/1(土)	3/2(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						唐揚げ マカロニサラダ デザート 中華スープ	豚焼肉 いんげんのおかか和え 漬物 お吸い物
						E:996kcal P:27.0g F:31.9g	E:993kcal P:28.9g F:35.3g
夕						みそラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート	ミックスフライ ハムマリネ ナス揚げびたし 中華スープ
						E:958kcal P:28.0g F:23.7g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g
合計						E:2746kcal P:90g F:75g	E:2973kcal P:99.4g F:187.2g

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。

# 2025年3月 予定献立表

## 朝日塾寮

	3/3(月)	3/4(火)	3/5(水)	3/6(木)	3/7(金)	3/8(土)	3/9(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	きつねうどん 焼鳥 ふかし芋 デザート ごはん	赤魚おろしソース マカロニサラダ 漬物 お吸い物 混ぜご飯	ハンバーグ フライドポテト デザート コンソメスープ	鳥ハニーマスタード えのきわかめ デザート コンソメスープ		タンドリーチキン ふかし芋 デザート 中華スープ	鯖竜田 チンゲン菜和え 漬物 お吸い物
	E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:975kcal P:28.7g F:27.8g	E:1039kcal P:39.1g F:38.8g		E:952kcal P:30.2g F:31.4g	E:1004kcal P:28.1g F:29.6g
夕	ポークビーンズ かに風味酢の物 きんぴらごぼう コンソメスープ	鳥スパイス焼き おさつサラダ 根菜サラダ コンソメスープ	天ぷらそば 肉まん キャベツしめじ炒め デザート	牛肉と人参のチャプチェ ほうれん草お浸し ちぢみ 中華スープ	担々麺 肉まん さつま芋レモン煮 デザート	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	牛肉スタミナ炒め きやべつの桜えび和え 竹輪マヨ和え お吸い物
	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:919kcal P:37.7g F:22.6g	E:1036kcal P:37.0g F:38.8g	E:1081kcal P:36.1g F:32.3g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:1088kcal P:25.7g F:33.2g	E:1010kcal P:32.8g F:28.2g
合計	E:2729kcal P:91.8g F:82.3g	E:2717kcal P:95.6g F:167.2g	E:2803kcal P:100.7g F:86g	E:2977kcal P:108.3g F:92.5g	E:2680kcal P:105.2g F:83.5g	E:2832kcal P:90.9g F:84g	E:2937kcal P:90.1g F:174.6g

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。

# 2025年3月 予定献立表

## 朝日塾寮

	3/10(月)	3/11(火)	3/12(水)	3/13(木)	3/14(金)	3/15(土)	3/16(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			豚肉のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐 漬物 お吸い物	白身魚のムニエル ほうれん草チキン和え デザート コンソメスープ		豚キムチ ソーセージカレー炒め 漬物 中華スープ	鳥ネギみそ焼き キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ
			E:952kcal P:34.5g F:28.5g	E:872kcal P:30.2g F:31.4g		E:959kcal P:36.0g F:25.2g	E:1031kcal P:34.8g F:30.4g
夕	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 麦ごはん	鳥そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	ぶりの照り焼き 厚揚げの中華炒め 肉じゃが 中華スープ	ハンバーグ ごぼうサラダ 炊き込みごはん デザート コンソメスープ	塩ラーメン カニ焼売 キムチ デザート	唐揚げ いんげんの胡麻和え カリフラワーマヨ 中華スープ	ゴボウと牛肉炒め ブロッコリーサラダ わかめの和え物 お吸い物
	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:877kcal P:29.1g F:29.9g	E:974kcal P:40.1g F:39g	E:1075kcal P:35.8g F:35.7g	E:1048kcal P:24.9g F:30.1g	E:1117kcal P:34.5g F:36.6g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g
合計	E:2760kcal P:106.6g F:84.9g	E:2756kcal P:86.9g F:180g	E:2718kcal P:109.6g F:86.9g	E:2870kcal P:95.2g F:183.9g	E:2806kcal P:95g F:82.6g	E:2868kcal P:105.5g F:81.2g	E:2867kcal P:99.3g F:180.6g

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。

# 2025年3月 予定献立表

## 朝日塾寮

	3/17(月)	3/18(火)	3/19(水)	3/20(木)	3/21(金)	3/22(土)	3/23(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			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	家常豆腐 えのきわかめ 漬物 中華スープ	すき焼き さつま芋レモン煮 漬物 お吸い物	豚しょうが焼き ほうれん草コーンソテー 漬物 お吸い物	八宝菜 さつま芋レモン煮 デザート 中華スープ
			E:918kcal P:38.3g F:30.8g	E:952kcal P:32.8g F:36.5g	E:1084kcal P:30.2g F:32.6g	E:1039kcal P:39.1g F:25g	E:974kcal P:25.3g F:22.8g
夕	デミカツ丼 スパゲッティサラダ キャベツ和え物 コンソメスープ	ペンネアラビアータ スナップエンドウ和え グリルチキン デザート	さわらのゆずみそかけ 棒棒鶏サラダ ふかし芋 お吸い物	若どりと根菜の甘酢あえ ニラもやし玉子炒め ちぢみ 中華スープ	赤魚おろしソース 小松菜煮浸し ジャーマンポテト お味噌汁	きのこハンバーグ グラタン フライドポテト コンソメスープ	油淋鶏 小松菜とあげ浸し たまごサラダ お吸い物
	E:961kcal P:32.6g F:35.5g	E:1069kcal P:39.9g F:34.3g	E:985kcal P:37.9g F:38.5g	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:882kcal P:37.7g F:27.5g	E:996kcal P:39.0g F:38.2g	E:1115kcal P:34.1g F:32.3g
合計	E:2793kcal P:101.1g F:89.2g	E:2905kcal P:104.4g F:184.5g	E:2695kcal P:111.2g F:88.7g	E:2880kcal P:98.2g F:189.1g	E:2758kcal P:102.9g F:79.5g	E:2827kcal P:113.1g F:82.6g	E:3012kcal P:88.6g F:171.9g

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3月 予定献立表

## 朝日塾寮

	3/24(月)	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)	3/29(土)	3/30(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 冷ややっこ 漬物 お吸い物	さけの石垣揚げ 炊き込みご飯 スナップえんどう和え 漬物 お味噌汁	ハンバーグ わかめの和え物 デザート コンソメスープ	鳥ネギみそ焼き ポテトサラダ 漬物 お吸い物	豚肉の柳川風 マカロニサラダ 漬物 お吸い物	ミックスフライ ペペロンチーノ 漬物 お吸物	アジレモン焼き ソーセージカレー炒め デザート お吸物
	E:1005kcal P:32.7g F:25.8g	E:968kcal P:32.9g F:38.9g	E:975kcal P:28.7g F:27.8g	E:1039kcal P:39.1g F:32.2g	E:1083kcal P:34.3g F:21.4g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g
夕	豚肉とキャベツの炒め物 スナップエンドウ和え 小松菜和え お吸い物	ヤンニョムチキン ポテトカレー煮 春雨サラダ 中華スープ	エビフライ ハムカツ サラダパスタ わかめサラダ コンソメスープ	きつねそば 肉まん わかめサラダ デザート	鳥香草焼き キムチ奴 ナス揚げびたし お吸い物	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	鳥レモン焼き 焼きビーフン ポテトサラダ コンソメスープ
	E:1052kcal P:32.8g F:28g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:1033kcal P:38.1g F:35.6g	E:882kcal P:36.4g F:27.2g	E:963kcal P:38.1g F:32.6g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:974kcal P:31.8g F:29.1g
合計	E:2849kcal P:100.5g F:73.2g	E:2790kcal P:90.7g F:188.3g	E:2800kcal P:101.8g F:82.8g	E:2844kcal P:104.7g F:176.2g	E:2838kcal P:107.4g F:73.4g	E:2821kcal P:111.5g F:71.8g	E:2796kcal P:89.6g F:178.5g

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。

# 2025年3月 予定献立表

朝日塾寮

3/31(月)							
朝	和食バイキング						
	E:792kcal P:35g F:19.4g						
昼	回鍋肉 オクラコーン和え きんぴらレンコン 中華スープ						
	E:980kcal P:34.1g F:30.9g						
夕	ミートソースパスタ グリルチキン ブロッコリー和え デザート コンソメスープ						
	E:1045kcal P:36.8g F:30.8g						
合計	E:2817kcal P:105.9g F:81.1g						

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。