

# 令和7年 4月 給食献立表

	1日(火曜日)	2日(水曜日)	3日(木曜日)	4日(金曜日)
	春休み	春休み	春休み	春休み
7日(月曜日)	8日(火曜日)	9日(水曜日)	10日(木曜日)	11日(金曜日)
春休み	始業式	入学式	唐揚げ ジャーマンポテト 漬物 お吸物	チンジャオロース もやしナムル カニ焼売 中華スープ
			E : 1003kcal/P:33g /F:29.1g	E : 998kcal/P:32.9g /F:37.9g
			リクエスト食	
14日(月曜日)	15日(火曜日)	16日(水曜日)	17日(木曜日)	18日(金曜日)
きつねうどん かしわ天 竹輪天 デザート	白身魚パン粉焼 スパゲッティサラダ デザート コンソメスープ わかめご飯	ポークカレー さっぱりサラダ 福神漬け デザート	青梗菜の卵牛肉炒め マカロニサラダ 漬物 中華スープ	炊き込みご飯 サワラ西京焼き 小松菜とアゲ浸し 漬物 お味噌汁
E : 963kcal/P:34.8g /F:33.6g	E : 920kcal/P:30.1g /F:33.5g	E : 1056kcal/P:27.6g /F:34.5g	E : 964kcal/P:36.3g /F:24.9g	E : 862kcal/P:28.5g /F:32.0g
麵献立		リクエスト食		
21日(月曜日)	22日(火曜日)	23日(水曜日)	24日(木曜日)	25日(金曜日)
揚げどりのレモン漬け わかめの和え物 漬物 中華スープ	豚肉の生姜焼き キャベツしめじ炒め デザート お吸い物	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート	鮭のカレーマヨネーズ焼き ほうれん草和え物 漬物 ポトフ	家常豆腐 チンゲン菜和え 漬物 中華スープ
E : 1035kcal/P:38.1g /F:35.2g	E : 964kcal/P:36.3g /F:24.9g	E : 929kcal/P:28.6g /F:32.8g	E : 916kcal/P:31.7g /F:32.9g	E : 926kcal/P:28.6g /F:25.9g
		麵献立		
28日(月曜日)	29日(火曜日)	30日(水曜日)		
家庭学習日	昭和の日	家庭学習日		

\*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4月 予定献立表

## 朝日塾寮

		4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)	4/5(土)	4/6(日)
朝		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: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		鳥おろし煮 わかめサラダ 漬物 お吸い物	豚キムチ炒め 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ	ペッパーチキン きゅうりの浅漬け 漬物 お吸い物	牛肉スタミナ炒め 小松菜とアゲ浸し 漬物 中華スープ	鳥スパイス焼き いんげん胡麻和え デザート コンソメスープ	あじのしょうがしょうゆ焼き ごぼうサラダ デザート お吸い物
		E:912kcal P:34.6g F:35.1g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:1086kcal P:24.9g F:39.9g	E:1026kcal P:30.9g F:32.4g	E:929kcal P:37.4g F:22.5g	E:901kcal P:27.1g F:27.5g
夕		青梗菜の卵牛肉炒め いんげんのおかか和え きゅうりと竹輪のマヨ和え コンソメスープ	ミックスフライ おさつサラダ キャベツの胡麻和え お吸い物	ぶりの照り焼き チンゲン菜ベーコン炒め ブロッコリーの玉子炒め 中華スープ	フライドチキン スナップエンドウ和え物 チンゲン菜桜えび和え コンソメスープ	ゴボウと牛肉炒め にら玉炒め ツナサラダ 中華スープ	鳥ハニーマスタード パスタ ほうれん草和え コンソメスープ
		E:1008kcal P:32.1g F:30.9g	E:1155kcal P:29g F:39g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g	E:1059kcal P:34.1g F:36.4g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g
合計		E:2843kcal P:95.9g F:182.8g	E:2936kcal P:95.1g F:88.1g	E:2866kcal P:90g F:182.2g	E:2877kcal P:100g F:88.2g	E:2643kcal P:101.1g F:80.3g	E:2741kcal P:94g F:173.8g

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4月 予定献立表

## 朝日塾寮

	4/7(月)	4/8(火)	4/9(水)	4/10(木)	4/11(金)	4/12(土)	4/13(日)
朝	和食バイキング	洋食バイキング	和食バイキング	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	鳥旬菜炒め キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ	豚焼肉 小松菜とあげ浸し 漬物 お吸い物	ハンバーグ グラッセサラダ デザート コンソメスープ			ポークビーンズ パンプキンサラダ デザート コンソメスープ	牛肉と人参のチャプチェ風 小松菜和え 漬物 お吸い物
	E:932kcal P:37.3g F:35.2g	E:963kcal P:29.9g F:34.2g	E:1010kcal P:25.2g F:35.4g			E:933kcal P:29.9g F:21.2g	E:984kcal P:34.2g F:24.9g
夕	おろしとんかつ さっぱりサラダ いんげんのおかか和え お吸い物	さけの塩焼き 卵サラダ 和風パスタ お吸い物	酢豚 焼きビーフン えのきわかめ 中華スープ	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	チキンペッパー焼き チンゲン菜二色和え 焼きビーフン コンソメスープ	エビフライ ハムカツ ほうれん草ベーコン炒め 春雨サラダ お吸い物	タンドリーチキン グラタン 海藻サラダ 中華スープ
	E:983kcal P:34.2g F:30.2g	E:872kcal P:28.1g F:31.5g	E:1023kcal P:38.7g F:31.3g	E:1045kcal P:36.8g F:30.8g	E:1096kcal P:34g F:28.3g	E:1088kcal P:25.7g F:36.2g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g
合計	E:2707kcal P:106.5g F:84.8g	E:2758kcal P:87.2g F:182.5g	E:2825kcal P:98.9g F:86.1g	E:2905kcal P:102.9g F:52.2g	E:2886kcal P:101.9g F:47.7g	E:2813kcal P:90.6g F:76.8g	E:2950kcal P:95g F:170.8g

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4月 予定献立表

## 朝日塾寮

	4/14(月)	4/15(火)	4/16(水)	4/17(木)	4/18(金)	4/19(土)	4/20(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						照り焼きチキン スナップエンドウ和え 漬物 お吸い物	回鍋肉 オクラコーン和え きんぴらレンコン 中華スープ
						E:1086kcal P:24.9g F:30.9g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g
夕	ハンバーグ フライドポテト 野菜グリル 中華スープ	味玉入り豚骨ラーメン 餃子 生野菜サラダ デザート	赤魚の香味ソース 小松菜煮浸し たまごサラダ 中華スープ	ガパオライス 春巻き 温泉卵 ジャーマン デザート 中華スープ	月見そば 肉まん ジャーマンポテト デザート	牛肉スタミナ炒め マカロニかぼちゃサラダ キャベツの胡麻和え お吸い物	バジル焼きチキン にら玉炒め ポテトサラダ コンソメスープ
	E:998kcal P:30.7g F:34.3g	E:1005kcal P:32.7g F:25.8g	E:837kcal P:34.5g F:25.6g	E:957kcal P:30.5g F:37.2g	E:879kcal P:28.7g F:29.5g	E:1013kcal P:30.5g F:27.7g	E:937kcal P:34.5g F:31.6g
合計	E:2753kcal P:100.5g F:53.7g	E:2848kcal P:92g F:142.6g	E:2685kcal P:97.1g F:45g	E:2844kcal P:96g F:154g	E:2533kcal P:92.2g F:48.9g	E:2891kcal P:90.4g F:78g	E:2840kcal P:97.8g F:179.3g

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4月 予定献立表

## 朝日塾寮

	4/21(月)	4/22(火)	4/23(水)	4/24(木)	4/25(金)	4/26(土)	4/27(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						鶏のハニーマスタード ほうれん草コーンソテー 漬物 コンソメスープ	豚肉の彩り炒め 海藻サラダ 漬物 お吸い物
						E:1010kcal P:35.2g F:35.4g	E:1062kcal P:31.2g F:33.7g
夕	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート	かつ丼 トマト卵スクランブルエッグ 春雨サラダ	チキン南蛮 ブロッコリーのナムル ピリ辛こんにゃく 中華スープ	海鮮トマトスープパスタ ほうれん草チキン和え 春巻き デザート	油淋鶏 ホウレン草ソテー おぐらのコーン胡麻和え お吸い物	八宝菜 コロケ ごぼうサラダ 中華スープ	チキンペッパー焼き チンゲン菜二色和え 焼きビーフン コンソメスープ
	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:1060kcal P:38.8g F:38.3g	E:1066kcal P:35.6g F:42.8g	E:935kcal P:35.4g F:24.8g	E:1054kcal IP:25.3g F:35.9g	E:943kcal P:31.6g F:29.1g	E:1096kcal P:34g F:28.3g
合計	E:2744kcal P:110.8g F:48.9g	E:2947kcal P:104.3g F:155.1g	E:2787kcal P:99.2g F:62.2g	E:2774kcal P:96.3g F:141.6g	E:2772kcal P:88.9g F:55.3g	E:2745kcal P:101.8g F:83.9g	E:3081kcal P:94.4g F:178.8g

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4月 予定献立表

## 朝日塾寮

	4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)				
朝	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				
昼	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 お吸い物				
	E:1039kcal P:39.1g F:32.2g	E:1083kcal P:34.3g F:21.4g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g				
夕	肉豆腐 さつま芋レモン煮 ごぼうサラダ お吸い物	鳥カレーパン粉焼き ブロッコリー和え 卵サラダ コンソメスープ そばめし	ハンバーグ フライドポテト 野菜グリル 中華スープ				
	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1063kcal P:34.8g F:30.9g	E:998kcal P:30.7g F:34.3g				
合計	E:2815kcal P:108.3g F:82.5g	E:3069kcal P:98.3g F:169.1g	E:2872kcal P:103.4g F:81.2g				

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。