



令和7年 5月 給食献立表

			1日(木曜日)	2日(金曜日)
			家庭学習日	学園創立記念日
5日(月曜日)	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)	9日(金曜日)
こどもの日	振替休日	シチュー バラエティパン ハッシュドポテト デザート	鳥みそ焼き 小松菜煮浸し 漬物 お吸い物	焼きそば にら玉炒め デザート 中華スープ
		E : 1040kcal/P:33.5g /F:34.3g	E : 906kcal/P:98.6g /F:33.3g	E : 892kcal/P:25.7g /F:36.3g
		リクエスト食・パン献立		麺献立
12日(月曜日)	13日(火曜日)	14日(水曜日)	15日(木曜日)	16日(金曜日)
麻婆丼 彩りサラダ ほうれん草胡麻和え 漬物	豚キムチ炒め 納豆 漬物 中華スープ	タンンドリーチキン ふかし芋 デザート 中華スープ	豚肉のスタミナ炒め かぼちゃの煮物 漬物 お吸い物	赤魚おろしソース ソーセージカレー炒め デザート けんちん汁
E : 904kcal/P:28.1g /F:29.6g	E : 996kcal/P:27.0g /F:31.9g	E : 952kcal/P:30.2g /F:31.4g	E : 966kcal/P:45.1g /F:27.1g	E : 919kcal/P:32.1g /F:36.4g
リクエスト食				
19日(月曜日)	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)	23日(金曜日)
塩ラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート	鳥ハジル焼き 焼きビーフン 漬物 コンソメスープ	ハヤシライス 根菜サラダ オムレツ デザート	鳥唐揚げ ポテトサラダ デザート	牛焼肉 春雨サラダ 漬物 お吸い物
E : 1029kcal/P:31.9g /F:27.2g	E : 923kcal/P:31.0g /F:21.4g	E : 956kcal/P:28.6g /F:33.3g	E : 1040kcal/P:33.5g /F:44.3g	E : 982kcal/P:27.5g /F:33.2g
麺献立		リクエスト食	体育祭	体育祭予備日
26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)
八宝菜 さつま芋レモン煮 漬物 中華スープ	きつねうどん かしわ天 竹輪天 漬物	親子丼 生野菜サラダ マカロニサラダ デザート	白身魚マヨネーズ焼き ハムマリネ デザート ポトフ	ポークカレー 海藻サラダ デザート 福神漬
E : 906kcal/P:28.2g /F:28.4g	E : 937kcal/P:25.1g /F:33.2g	E : 920kcal/P:30.1g /F:33.5g	E : 912kcal/P:31.9g /F:38.9g	E : 882kcal/P:27.5g /F:20.2g
体育祭予備日	麺献立			リクエスト食

*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5月 予定献立表

朝日塾寮

				5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)
朝				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:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼				みそラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート	白身魚マヨネーズ焼き ハムマリネ デザート コンソメスープ	テリヤキチキン フライドポテト デザート お吸い物	鳥おろし煮 にら玉炒め 漬物 中華スープ
				E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:997kcal P:28.8g F:28.9g	E:914kcal P:31.2g F:31.5g	E:980kcal P:30.7g F:28.8g
夕				油淋鶏 ジャーマンポテト きんぴらごぼう 中華スープ	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	豚キムチ炒め グラッセサラダ フライドポテト デザート	牛肉と人参のチャプチェ風 ほうれん草お浸し ちぢみ 中華スープ
				E:887kcal P:36.1g F:25.9g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:986kcal P:34.1g F:30.9g	E:917kcal P:34.5g F:26.6g
合計				E:2766kcal P:107.7g F:179.2g	E:2871kcal P:101.5g F:75.8g	E:2692kcal P:100.3g F:81.8g	E:2820kcal P:94.4g F:172.2g

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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)	5/8(木)	5/9(金)	5/10(土)	5/11(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	豚しめじ炒め ほうれん草コーンソテー 漬物 お吸い物	ハンバーグ わかめの和え物 デザート コンソメスープ				油淋鶏 ジャーマンポテト デザート 中華スープ	すき焼き さつま芋レモン煮 漬物 お吸い物
	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:1035kcal P:39.1g F:33.1g				E:924kcal P:31g F:28.6g	E:1039kcal P:39.1g F:25g
夕	若どり大根の甘から煮 ブロッコリーの和え物 ピリ辛こんにゃく お吸い物	豚焼肉 いんげんのおかか和え キャベツの胡麻和え お吸い物	きつねそば 肉まん わかめサラダ デザート	ガパオライス グリルチキン ごぼうサラダ 温泉卵 デザート	若どりと根菜の甘酢あえ ブロッコリーサラダ ちぢみ 中華スープ	豚生姜焼き 焼きビーフン ごぼうサラダ お吸い物	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
	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:920kcal P:32.5g F:32.2g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:1074kcal P:39.1g F:39g	E:1085kcal P:37.9g F:42.5g
合計	E:2744kcal P:100.4g F:86.4g	E:2880kcal P:104.7g F:177.1g	E:2745kcal P:103.8g F:87.1g	E:2832kcal P:161.6g F:89g	E:2680kcal P:99.7g F:83.9g	E:2790kcal P:105.1g F:87g	E:3047kcal P:106.2g F:184.3g

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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)	5/16(金)	5/17(土)	5/18(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	さわらのゆずみそかけ 棒棒鶏サラダ デザート お吸い物
						E:918kcal P:38.3g F:30.8g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g
夕	ツナそぼろごはん 小松菜とあげ浸し たまごサラダ お吸い物	豚肉旬菜炒め さつま芋レモン煮 キムチ奴 お味噌汁	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート	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	きのこハンバーグ マカロニサラダ フライドポテト コンソメスープ	鳥香草焼き キムチ奴 ナス揚げびたし お吸い物	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
	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:957kcal P:35.5g F:37.2g	E:1211kcal P:36.1g F:32.3g	E:944kcal P:30.1g F:39.2g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:1048kcal P:34.9g F:30.1g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g
合計	E:2907kcal P:99.2g F:81.3g	E:2980kcal P:88.8g F:184.2g	E:2643kcal P:93.8g F:83.4g	E:2833kcal P:104.4g F:183.1g	E:2668kcal P:102.6g F:93g	E:2758kcal P:108.2g F:80.3g	E:2832kcal P:95g F:174.1g

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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)	5/24(土)	5/25(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:961kcal P:32.4g F:22.6g	E:915kcal P:34.7g F:31.9g
タ	鳥ネギみそ焼き キャベツの胡麻和え マカロニサラダ 中華スープ	肉そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	さけの塩焼き 卵サラダ スパゲティサラダ お吸い物	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート	家常豆腐 ブロッコリー和え きゃべつの桜えび和え 中華スープ	酢豚 焼きビーフン えのきわかめ 中華スープ	天ぷらうどん カニ焼売 温泉卵 デザート
	E:875kcal P:39.8g F:25.7g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:872kcal P:28.1g F:31.5g	E:1036kcal P:37.0g F:38.8g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g
合計	E:2696kcal P:106.7g F:72.3g	E:2890kcal P:92g F:167.3g	E:2620kcal P:91.7g F:84.2g	E:2999kcal P:99.7g F:199.9g	E:2770kcal P:88.5g F:80.8g	E:2663kcal P:100.2g F:70.2g	E:2696kcal P:91.9g F:172.4g

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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(金)	5/31(土)	
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	
	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	
昼						タンドリーチキン ふかし芋 デザート 中華スープ	
						E:952kcal P:30.2g F:31.4g	
夕	ペッパーチキン ポテトサラダ ほうれん草和え お吸い物	ルーローハン チンゲン菜和え フライドポテト ホーフアン デザート 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	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	エビフライ ササミカツ サラダパスタ わかめサラダ コンソメスープ	味玉入り豚骨ラーメン 餃子 生野菜サラダ デザート	
	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:974kcal P:31.8g F:29.1g	E:1088kcal P:36.9g F:39.8g	E:1005kcal P:32.7g F:25.8g	
合計	E:2681kcal P:96.7g F:78.1g	E:2948kcal P:91.2g F:189.8g	E:2745kcal P:100.2g F:91.5g	E:2809kcal P:92.9g F:184.8g	E:2679kcal P:95.2g F:65.4g	E:2701kcal P:100.7g F:88g	

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。