



# 令和7年 6月 給食献立表



| 2日(月曜日)                                    | 3日(火曜日)                           | 4日(水曜日)                                         | 5日(木曜日)                           | 6日(金曜日)                              |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| あじのねぎみそ焼き<br>いんげんのおかか和え<br>漬物<br>豚汁        | 牛焼肉<br>トマト卵スクランブルエッグ<br>漬物<br>お吸物 | 山菜うどん<br>焼鳥<br>オクラコーンと和え<br>デザート                | チキンカレー<br>根菜サラダ<br>デザート<br>福神漬    | 給食無し                                 |
| E:904kcal/P:28.1g/<br>F:29.6g              | E:953kcal/P:33g/F:<br>29.1g       | E:906kcal/P:28.6g/<br>F:33.3g                   | E:1045kcal/P:36.7<br>g/F:37.1g    |                                      |
|                                            | リクエスト食                            | 麺献立                                             | リクエスト食                            |                                      |
| 9日(月曜日)                                    | 10日(火曜日)                          | 11日(水曜日)                                        | 12日(木曜日)                          | 13日(金曜日)                             |
| チキングリル塩ダレソース<br>チンゲン菜二色和え<br>漬物<br>コンソメスープ | 醤油ラーメン<br>さつま芋レモン煮<br>餃子<br>デザート  | ガバオライス<br>温泉卵<br>ほうれん草和え<br>デザート<br>中華スープ       | きのこハンバーグ<br>蒸し野菜<br>漬物<br>コンソメスープ | 牛肉と人参のチャプチェ<br>ポテトサラダ<br>漬物<br>中華スープ |
| E:996kcal/P:27.0g/<br>F:31.9g              | E:929kcal/P:28.6g/<br>F:32.8 g    | E:935kcal/P:38.1g/<br>F:35.2g                   | E:906kcal/P:28.2g/<br>F:28.4g     | E:892kcal/P:30.7g/<br>F:36.3g        |
|                                            | 麺献立                               | リクエスト食                                          |                                   |                                      |
| 16日(月曜日)                                   | 17日(火曜日)                          | 18日(水曜日)                                        | 19日(木曜日)                          | 20日(金曜日)                             |
| ミソラーメン<br>マカロニサラダ<br>かに焼売<br>デザート          | ハヤシライス<br>彩サラダ<br>ふかし芋<br>デザート    | さわらキノコソース<br>ほうれん草コーンソテー<br>漬物<br>炊き込みご飯<br>お吸物 | 豆腐ハンバーグ<br>オクラコーンと和え<br>納豆<br>お吸物 | ビビンバ丼<br>キムチ<br>漬物<br>中華スープ          |
| E:966kcal/P:25.1g/<br>F:27.1g              | E:995kcal/P:34.9g/<br>F:37.0g     | E:919kcal/P:32.1g/<br>F:36.4g                   | E:929kcal/P:31.9g/<br>F:37.2g     | E:1040kcal/P:33.5<br>g/F:34.3g       |
| 麺献立                                        |                                   |                                                 | リクエスト食                            |                                      |
| 23日(月曜日)                                   | 24日(火曜日)                          | 25日(水曜日)                                        | 26日(木曜日)                          | 27日(金曜日)                             |
| カレーうどん<br>さっぱりサラダ<br>きんぴらごぼう<br>デザート       | 考査                                | 考査                                              | 考査                                | 考査                                   |
| E:1040kcal/P:33.5<br>g/F:34.3g             |                                   |                                                 |                                   |                                      |
| 麺献立                                        |                                   |                                                 |                                   |                                      |
| 30日(月曜日)                                   |                                   |                                                 |                                   |                                      |
| じゃがいものそぼろ煮<br>ひじきのあえもの<br>漬物<br>お味噌汁       |                                   |                                                 |                                   |                                      |
| E:852kcal/P:34.5g/<br>F:28.5g              |                                   |                                                 |                                   |                                      |
|                                            |                                   |                                                 |                                   |                                      |

\*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6月 予定献立表

朝日塾寮

|    |  |  |  |  |  |  | 6/1(日)                                |
|----|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------|
| 朝  |  |  |  |  |  |  | 洋食バイキング                               |
|    |  |  |  |  |  |  | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g         |
| 昼  |  |  |  |  |  |  | 豚肉と旬菜炒め<br>ニラもやし玉子炒め<br>漬物<br>お吸い物    |
|    |  |  |  |  |  |  | E:1035kcal P:39.1g<br>F:33.1g         |
| 夕  |  |  |  |  |  |  | おろしとんかつ<br>かに風味酢の物<br>カボチャサラダ<br>お吸い物 |
|    |  |  |  |  |  |  | E:1044kcal P:31.8g<br>F:39.1g         |
| 合計 |  |  |  |  |  |  | E:3002kcal P:100.1g<br>F:189g         |

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6月 予定献立表

## 朝日塾寮

|    | 6/2(月)                            | 6/3(火)                            | 6/4(水)                                | 6/5(木)                                                                                           | 6/6(金)                                        | 6/7(土)                            | 6/8(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<br> | 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<br>F:19.4g        | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g     | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g            | E:857kcal P:33.1g<br>F:21.4g                                                                     | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g                    | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g        | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g        |
| 昼  |                                   |                                   |                                       |                                                                                                  | 豚肉の彩り炒め<br>えのきわかめ<br>漬物<br>コンソメスープ            | 青梗菜の卵牛肉炒め<br>酢のもの<br>漬物<br>お吸物    | 豚キムチ炒め<br>絹さや卵とじ<br>漬物<br>中華スープ      |
|    |                                   |                                   |                                       |                                                                                                  | E:856kcal P:28.1g<br>F:22.6g                  | E:945kcal P:36.8g<br>F:29.8g      | E:989kcal P:31.1g<br>F:29.7g         |
| タ  | 鳥そば<br>おぐらのコーン胡麻和え<br>肉焼売<br>デザート | 鳥唐揚げ<br>チンゲン菜和え<br>ツナサラダ<br>中華スープ | 豚肉旬菜炒め<br>カリフラワーマヨ<br>きのこマリネ<br>中華スープ | さけの塩焼き<br>かぼちゃの煮物<br>酢のもの<br>お吸物                                                                 | 鳥バジル焼き<br>ブロッコリーのナムル<br>スナップエンドウ和え<br>コンソメスープ | ワンタンメン<br>ふかし芋<br>チンゲン菜和え<br>デザート | ミックスフライ<br>ハムマリネ<br>ナス揚げびたし<br>中華スープ |
|    | E:887kcal P:36.1g<br>F:20.9g      | E:983kcal P:34.2g<br>F:22.2g      | E:922kcal P:36.4g<br>F:29.2g          | E:858kcal P:28.0g<br>F:23.7g                                                                     | E:1073kcal P:38.7g<br>F:31.3g                 | E:899kcal P:25.4g<br>F:23.4g      | E:1057kcal P:41.3g<br>F:35.1g        |
| 合計 | E:2583kcal P:99.2g<br>F:40.3g     | E:2859kcal P:96.4g<br>F:139g      | E:2620kcal P:100g<br>F:48.6g          | E:2760kcal P:97.8g<br>F:45.1g                                                                    | E:2721kcal P:101.8g<br>F:73.3g                | E:2636kcal P:97.2g<br>F:72.6g     | E:2969kcal P:101.6g<br>F:181.6g      |

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6月 予定献立表

## 朝日塾寮

|    | 6/9(月)                                       | 6/10(火)                                    | 6/11(水)                        | 6/12(木)                               | 6/13(金)                          | 6/14(土)                                 | 6/15(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<br>F:19.4g                   | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g              | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g     | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g         | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g       | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g              | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g       |
| 昼  |                                              |                                            |                                |                                       |                                  | スパイシーチキン<br>いんげん胡麻和え<br>デザート<br>コンソメスープ | ハンバーグ<br>フライドポテト<br>デザート<br>コンソメスープ |
|    |                                              |                                            |                                |                                       |                                  | E:929kcal P:37.4g<br>F:22.5g            | E:916kcal P:34.8g<br>F:24.4g        |
| 夕  | ルーローハン(台湾)<br>チンゲン菜和え<br>餃子<br>デザート<br>中華スープ | ゴボウと牛肉炒め<br>きゅうりと竹輪のマヨ和え<br>ほうれん草和え<br>お吸物 | きつねそば<br>焼鳥<br>わかめサラダ<br>デザート  | 鳥おろし煮<br>キャベツの胡麻和え<br>たまごサラダ<br>中華スープ | 冷しゃぶサラダうどん<br>温泉卵<br>肉まん<br>デザート | 家常豆腐<br>ブロッコリーサラダ<br>カボチャサラダ<br>中華スープ   | 豚キムチ炒め<br>小松菜煮浸し<br>漬物<br>中華スープ     |
|    | E:1061kcal P:32.6g<br>F:35.5g                | E:917kcal P:34.5g<br>F:26.6g               | E:915kcal P:31.2g<br>F:30.8g   | E:975kcal P:39.8g<br>F:25.7g          | E:1069kcal P:29.9g<br>F:28.3g    | E:1085kcal P:34.1g<br>F:33.3g           | E:965kcal P:38.7g<br>F:35.8g        |
| 合計 | E:2849kcal P:94.6g<br>F:54.9g                | E:2769kcal P:92.3g<br>F:143.4g             | E:2642kcal P:104.3g<br>F:50.2g | E:2804kcal P:97.2g<br>F:142.5g        | E:2753kcal P:95.6g<br>F:47.7g    | E:2806kcal P:106.5g<br>F:75.2g          | E:2804kcal P:102.7g<br>F:177g       |

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6月 予定献立表

## 朝日塾寮

|    | 6/16(月)                                      | 6/17(火)                                | 6/18(水)                         | 6/19(木)                                   | 6/20(金)                        | 6/21(土)                                     | 6/22(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<br>F:19.4g                   | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g          | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g      | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g             | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g     | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g                  | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g      |
| 昼  |                                              |                                        |                                 |                                           |                                | スパイスチキン<br>いんげんのおかか和え<br>漬物<br>中華スープ        | 豚肉と旬菜炒め<br>カボチャサラダ<br>漬物<br>お吸物    |
|    |                                              |                                        |                                 |                                           |                                | E:985kcal P:32.7g<br>F:39.8g                | E:945kcal P:36.8g<br>F:33.8g       |
| 夕  | チキン南蛮<br>スナップエンドウ和え物<br>ほうれん草ベーコン炒め<br>中華スープ | タラ西京焼き<br>チンゲン菜きのこ炒め<br>絹さや卵とじ<br>お味噌汁 | 肉うどん<br>肉まん<br>オクラコーン和え<br>デザート | 豚しょうが焼き<br>チンゲン菜二色和え<br>ベーコンきのこ炒め<br>お味噌汁 | 担々麺<br>肉まん<br>さつま芋レモン煮<br>デザート | 豚となすの炒め物<br>ブロッコリーの玉子炒め<br>いんげんの胡麻和え<br>お吸物 | タンドリーチキン<br>グラタン<br>海藻サラダ<br>中華スープ |
|    | E:1085kcal P:37.9g<br>F:42.5g                | E:910kcal P:32.8g<br>F:28.2g           | E:982kcal P:37.7g<br>F:27.5g    | E:1069kcal P:38.6g<br>F:32.6g             | E:922kcal P:35.1g<br>F:31g     | E:1048kcal P:34.9g<br>F:30.1g               | E:1043kcal P:31.6g<br>F:29.1g      |
| 合計 | E:2843kcal P:98g<br>F:61.9g                  | E:2828kcal P:96.9g<br>F:145g           | E:2693kcal P:104.8g<br>F:46.9g  | E:2921kcal P:99.7g<br>F:149.4g            | E:2754kcal P:103.6g<br>F:50.4g | E:2825kcal P:102.6g<br>F:89.3g              | E:2911kcal P:97.6g<br>F:179.7g     |

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6月 予定献立表

## 朝日塾寮

|    | 6/23(月)                                | 6/24(火)                            | 6/25(水)                              | 6/26(木)                              | 6/27(金)                                  | 6/28(土)                            | 6/29(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<br>F:19.4g             | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g      | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g           | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g        | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g               | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g         | E:923kcal P:29.2g<br>F:116.8g               |
| 昼  |                                        | 照り焼きチキン<br>フライドポテト<br>デザート<br>お吸い物 | 豚しょうが焼き<br>ほうれん草コーンソテー<br>漬物<br>お吸い物 | フライドチキン<br>えのきわかめ<br>デザート<br>コンソメスープ | 醤油ラーメン<br>さつま芋レモン煮<br>餃子<br>デザート         | ハンバーグ<br>バジルパスタ<br>デザート<br>コンソメスープ | 赤魚の野菜あんかけ<br>酢のもの<br>デザート<br>肉団子スープ         |
|    |                                        | E:914kcal P:31.2g<br>F:31.5g       | E:1004kcal P:39.7g<br>F:33.8g        | E:1005kcal P:31.2g<br>F:25.8g        | E:922kcal P:36.4g<br>F:27.2g             | E:977kcal P:29.1g<br>F:29.9g       | E:927kcal P:32.6g<br>F:36.2g                |
| 夕  | 筑前煮(関西風)<br>厚揚げの中華炒め<br>ポテトカレー煮<br>お吸物 | すき焼き<br>おさつサラダ<br>野菜チップス<br>お吸物    | 鳥そば<br>肉焼売<br>チンゲン菜和え<br>デザート        | 肉豆腐<br>たこ焼き<br>ほうれん草和え<br>コンソメスープ    | 鳥ネギみそ焼き<br>ソーセージカレー炒め<br>ほうれん草ソテー<br>お吸物 | 八宝菜<br>ニラもやし玉子炒め<br>大学芋<br>お吸物     | チキンペッパー焼き<br>チンゲン菜二色和え<br>焼きビーフン<br>コンソメスープ |
|    | E:919kcal P:37.7g<br>F:22.6g           | E:1088kcal P:36.9g<br>F:39.8g      | E:996kcal P:39.0g<br>F:28.2g         | E:966kcal P:20.6g<br>F:27.8g         | E:983kcal P:33.5g<br>F:30.3g             | E:1033kcal P:35.1g<br>F:38.6g      | E:1096kcal P:34g<br>F:28.3g                 |
| 合計 | E:2751kcal P:106.2g<br>F:42g           | E:2925kcal P:97.3g<br>F:188.1g     | E:2792kcal P:113.7g<br>F:81.4g       | E:2894kcal P:81g<br>F:170.4g         | E:2697kcal P:104.9g<br>F:76.9g           | E:2802kcal P:99.2g<br>F:87.9g      | E:2946kcal P:95.8g<br>F:181.3g              |

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6月 予定献立表

朝日塾寮

|    | 6/30(月)                             |  |  |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 朝  | 和食バイキング                             |  |  |  |  |  |  |
|    | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g          |  |  |  |  |  |  |
| 昼  |                                     |  |  |  |  |  |  |
|    |                                     |  |  |  |  |  |  |
| 夕  | 牛焼肉<br>ほうれん草コーンソテー<br>キャベツ和え<br>お吸物 |  |  |  |  |  |  |
|    | E:1046kcal P:29.0g<br>F:28.2g       |  |  |  |  |  |  |
| 合計 | E:2690kcal P:98.5g<br>F:47.6g       |  |  |  |  |  |  |

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。