



令和7年 7月 給食献立表

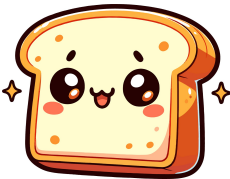


	1日(火曜日) 鳥ハニーマスタード おさつサラダ 漬物 コンソメスープ	2日(水曜日) サンドイッチ フライドポテト デザート コーンスープ	3日(木曜日) 鶏肉とたけのこの旨煮 ほうれん草和え 漬物 お吸物	4日(金曜日) ポークビーンズ ツナマカロニサラダ 漬物 コンソメスープ
	E : 965kcal/P:39.1g /F:30.2g	E : 942kcal/P:28.5g /F:26.0g	E : 966kcal/P:35.1g /F:27.1g	E : 905kcal/P:34.9g /F:27.0g
		パン献立		
7日(月曜日) 塩ラーメン 肉まん ふかし芋 デザート	8日(火曜日) ペッパーチキン キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ	9日(水曜日) 夏野菜カレー 生野菜 福神漬 デザート	10日(木曜日) 酢豚 ポテトサラダ 漬物 中華スープ	11日(金曜日) さわらのゆずみそかけ 焼きビーフン 漬物 お吸物 麦ごはん
E : 946kcal/P:28.2g /F:28.4g	E : 1031kcal/ P:34.8 g F : 30.4 g	E : 976kcal/P:28.6g /F:33.3g	E : 1020kcal/P:38.5g /F:41.3g	E : 973kcal/P:30.2g /F:32.3g
麺献立		リクエスト食		
14日(月曜日) 牛肉と豆のトマト煮 ほうれん草ソテー 漬物 コンソメスープ	15日(火曜日) 唐揚げ マカロニサラダ デザート お吸い物	16日(水曜日) きつねうどん 焼き鳥 卵焼き デザート	17日(木曜日) ポークカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	終業式
E : 962kcal/P:36.5g /F:30.3g	E : 997kcal/P:36.3g /F:32.8g	E : 912kcal/P:30.7g /F:26.3g	E : 920kcal/P:30.1g /F:33.5g	
	リクエスト食	麺献立		
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)
夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み
28日(月曜日)	29日(火曜日)	30日(水曜日)	31日(木曜日)	
夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	

*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7月 予定献立表

朝日塾寮

		7/1(火)	7/2(水)	7/3(木)	7/4(金)	7/5(土)	7/6(日)
朝		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: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 揚げ出し豆腐 漬物 お吸物	豚キムチ炒め マカロニサラダ 漬物 中華スープ
						E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g
タ		青梗菜の卵牛肉炒め 揚げ出し豆腐 ほうれん草ツナ和え 中華スープ	回鍋肉 ほうれん草お浸し ハムマリネ 中華スープ	ざるうどん 天ぷら オクラコーン和え デザート	若どり和大根の甘から煮 ブロッコリーの和え物 ピリ辛こんにゃく お吸い物	デミカツ丼 スパゲッティーサラダ ポテトサラダ コンソメスープ	フライドチキン ブロッコリーのナムル 胡瓜と竹輪のマヨ和え コンソメスープ
		E:962kcal P:37.0g F:32.4g	E:1075kcal P:39.8g F:35.7g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:1018kcal P:36.9g F:28.8g	E:1013kcal P:33.5g F:40.3g
合計		E:2850kcal P:105.3g F:149.2g	E:2752kcal P:100.4g F:74.2g	E:2733kcal P:101g F:49.6g	E:2645kcal P:95.6g F:52.6g	E:2742kcal P:103.5g F:82.9g	E:2925kcal P:93.8g F:186.8g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)	7/12(土)	7/13(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						白身魚マヨ焼き いんげんのおかか和え 漬物 お吸物	豚肉の柳川風 ほうれん草お浸し 漬物 中華スープ
						E:904kcal P:28.1g F:29.6g	E:889kcal P:31.1g F:29.7g
夕	豚しょうが焼き 肉じゃが 小松菜あげ浸し お吸物	ミートソースパスタ ササミカツ オムレツ デザート コンソメスープ	さけの塩焼き 卵サラダ 冷ややっこ お吸い物	肉そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	鳥レモンペッパー焼き ブロッコリー和え 青梗菜の玉子炒め コンソメスープ	牛肉と人参のチャプチェ 茄子とえのきの和え物 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	鳥幽庵焼き 野菜グリル 金平ごぼう 中華スープ
	E:983kcal P:35.3g F:33.4g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:872kcal P:28.1g F:31.5g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:918kcal P:30.1g F:29g	E:877kcal P:29.1g F:28.8g
合計	E:2721kcal P:98.5g F:52.8g	E:2950kcal P:90g F:175.4g	E:2640kcal P:91.7g F:50.9g	E:2987kcal P:99.5g F:145.9g	E:2623kcal P:93.2g F:75.4g	E:2614kcal P:93.2g F:78g	E:2689kcal P:89.4g F:175.3g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)	7/18(金)	7/19(土)	7/20(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					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	二色丼 ごぼうサラダ 漬物 お吸物
					E:952kcal P:30.2g F:31.4g	E:1004kcal P:28.1g F:29.6g	E:982kcal P:32.8g F:28.6g
夕	担々麺 春巻き ふかし芋 デザート	八宝菜 ナス揚げびたし もやしのあえもの 中華スープ	鳥スパイス焼き おさつサラダ チヂミ コンソメスープ	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	煮込みハンバーグ いんげん胡麻和え 小松菜とツナの卵炒め コンソメスープ	豚肉とキャベツの炒め物 カリフラワーマヨ ツナサラダ 中華スープ	揚げどりのレモン漬け もやしナムル 春雨サラダ お吸物
	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:919kcal P:37.7g F:22.6g	E:882kcal P:37.7g F:27.5g	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:1085kcal P:37.9g F:32.5g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g
合計	E:2750kcal P:110.5g F:47.6g	E:2882kcal P:92.5g F:182g	E:2623kcal P:103.4g F:42g	E:2725kcal P:97g F:144.3g	E:2749kcal P:101.4g F:86.6g	E:2881kcal P:101g F:81.5g	E:2987kcal P:99.7g F:172.9g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)	7/26(土)	7/27(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	豚肉のスタミナ炒め 大学芋 漬物 お吸物	若どり根菜の甘酢あえ インゲン和え 漬物 お吸物	エビフライ ハムカツ グリル野菜 デザート コンソメスープ	豚キムチ炒め 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ	牛焼肉 ほうれん草胡麻和え 漬物 中華スープ	塩ラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート	チキン南蛮 ほうれん草和え デザート お吸い物
	E:986kcal P:24.9g F:29.9g	E:939kcal P:31.1g F:29.7g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:966kcal P:38.6g F:27.8g	E:975kcal P:28.7g F:37.8g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g
夕	さわらのゆずみそかけ 小松菜和え 青梗菜ベーコン炒め お味噌汁	きつねうどん 焼鳥 彩サラダ デザート	ゴボウと牛肉炒め 揚げ出し豆腐 パンプキンサラダ お吸物	鳥唐揚げ ブロッコリー炒め 冷ややっこ 中華スープ	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	おろしとんかつ 含め煮 芋の甘煮 お吸物	豚肉の生姜焼き サラダパスタ オクラコーン和え 中華スープ
	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:917kcal P:34.5g F:26.6g	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:996kcal P:39.0g F:38.2g	E:1044kcal P:31.8g F:39.1g	E:948kcal P:34.9g F:30.1g
合計	E:2677kcal P:88.5g F:81.9g	E:2779kcal P:94.8g F:173.1g	E:2812kcal P:95.8g F:92.3g	E:2973kcal P:92.9g F:182g	E:2754kcal P:112.6g F:85.4g	E:2811kcal P:95.5g F:96.3g	E:2729kcal P:92.1g F:170.6g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)			
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			
	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			
昼	チンジャオロース いんげんのおかか和え デザート 中華スープ	とり天 ツナサラダ 漬物 中華スープ	家常豆腐 海藻サラダ 漬物 お吸物	豚肉の彩り炒め パンプキンサラダ 漬物 お吸物			
	E:967kcal P:36.1g F:30.9g	E:1059kcal P:38.0g F:39.2g	E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:1054kcal P:25.3g F:34.3g			
夕	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 肉まん デザート	牛肉と人参のチャプチェ いんげんのおかか和え キムチ奴 コンソメスープ	油淋鶏 厚揚げ中華炒め 卵サラダ お吸物	チキンのグリル 焼きビーフン いんげんのおかか和え 中華スープ			
	E:1069kcal P:29.9g F:28.3g	E:1052kcal P:32.8g F:28.5g	E:1029kcal P:35.6g F:38.7g	E:1046kcal P:29.0g F:28.2g			
合計	E:2828kcal P:101g F:78.6g	E:3034kcal P:100g F:184.5g	E:2696kcal P:99.3g F:85.9g	E:3023kcal P:83.5g 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。