



令和7年 9月 給食献立表



1日(月曜日)	2日(火曜日)	3日(水曜日)	4日(木曜日)	5日(金曜日)
赤魚おろしソース ほうれん草和え 漬物 豚汁	味噌ラーメン 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	チンジャオロース かに風味酢の物 漬物 中華スープ	麻婆丼 彩りサラダ さつま芋レモン煮 デザート	唐揚げ おさつサラダ 漬物 中華スープ
E : 1097kcal/P:32.1g /F:32.8g	E : 1120kcal/P:30.1g /F:39.5g	E : 1065kcal/P:34.9g /F:27.0g	E : 895kcal/P:34.7g /F:35.1g	E : 924kcal/P:28.4g /F:32.8g
	麺献立			リクエスト食
8日(月曜日)	9日(火曜日)	10日(水曜日)	11日(木曜日)	12日(金曜日)
ビビンバ丼 オクラコーン和え 漬物 お吸い物	ポークカレー 海藻サラダ デザート 福神漬	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	チキングリル塩ダレソース チンゲン菜二色和え 漬物 コンソメスープ	ツナそぼろごはん かぼちゃの煮物 漬物 中華スープ
E : 966kcal/P:45.1g /F:27.1g	E : 882kcal/P:27.5g /F:20.2g	E : 1035kcal/P:38.1g /F:35.2g	E:996kcal/P:27.0g/F:31 .9g	E : 935kcal/P:38.1g /F:35.2g
	リクエスト食	麺献立		
15日(月曜日)	16日(火曜日)	17日(水曜日)	18日(木曜日)	19日(金曜日)
敬老の日	牛焼肉 きんぴらレンコン 漬物 お吸物	ロングバーガー サラダパスタ デザート ポトフ	鮭レモンペッパー焼き キャベツの胡麻和え 漬物 コンソメスープ 炊き込みご飯	醤油ラーメン 餃子 マカロニサラダ デザート
	E : 946kcal/P:28.2g /F:28.4g	E : 1023kcal/P:34g /F:41.4g	E : 892kcal/P:30.7g /F:36.3g	E : 1093kcal/P:34.8g /F:23.6g
		パン献立		麺献立
22日(月曜日)	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)	26日(金曜日)
家庭学習日	秋分の日	チキンカレー 根菜サラダ デザート 福神漬	きつねうどん 焼き鳥 卵焼き デザート	きのこハンバーグ カボチャサラダ デザート コンソメスープ
		E:1045kcal/P:36.7g /F:37.1g	E : 912kcal/P:30.7g /F:26.3g	E : 1092kcal/P:30.2g /F:38.4g
		リクエスト食	麺献立	
29日(月曜日)	30日(火曜日)			
家庭学習日	さわらのゆずみそかけ 焼きビーフン 漬物 お吸物 雑穀米ごはん			
	E : 973kcal/P:30.2g /F:32.3g			
	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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)	9/6(土)	9/7(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:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g
昼						文化祭	ハンバーグ フライドポテト デザート コンソメスープ
							E:916kcalP:34.8g F:24.4g
夕	チキン南蛮 キャベツ和え ごぼうサラダ お吸物	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリー卵炒め きんぴらレンコン お吸い物	天ぷらそば 肉まん キムチ奴 デザート	豚肉と旬菜炒め 冷ややっこ ほうれん草和え お吸物	肉うどん 春巻き チンゲン菜和え デザート	チキンパン粉焼き きのこマリネ グラッセサラダ コンソメスープ	青梗菜の卵牛肉炒め キムチ奴 ごぼうサラダ お吸い物
	E:1169kcal P:35.9g F:44.3g	E:887kcal P:36.1g F:28.9g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:862kcal P:27g F:22.4g	E:1048kcal P:25.7g F:33.2g	E:919kcal P:34.0g F:32.3g	E:937kcal P:34.5g F:31.6g
合計	E:3058kcal P:103g F:96.5g	E:2832kcal P:107.2g F:98.4g	E:2837kcal P:104g F:77.3g	E:2582kcal P:102.7g F:87.5g	E:2764kcal P:89.1g F:85.4g	E:1711kcal P:69g F:51.7g	E:2678kcal P:110.3g F:86g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)	9/13(土)	9/14(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:825kcal P:41g F:30g	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:825kcal P:41g F:30g
昼						鳥肉照り焼き いんげんのおかか和え 漬物 お味噌汁	豚キムチ炒め 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ
						E:973kcalP:38.9g F:31.8g	E:989kcalP:31.1g F:29.7g
夕	おろしとんかつ ポテトサラダ チンゲン菜和え 中華スープ	あじのしょうがじょうゆ焼き キャベツのツナ和え きんぴらレンコン お吸物	揚げどりのレモン漬け カリフラワーマヨ さつま芋レモン煮 お吸い物	塩ラーメン 餃子 野菜チップス デザート	ゴボウと牛肉炒め ほうれん草和え おさつサラダ お吸物	ミートソースパスタ チキンカツ オムレツ デザート コンソメスープ	チキン南蛮 ほうれん草和え ごぼうサラダ お吸物
	E:1044kcal P:31.8g F:39.1g	E:958kcal P:28g F:23.7g	E:922kcal P:30.4g F:37.2g	E:1035kcal P:27.9g F:25.5g	E:961kcal P:32.6g F:35.5g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:1169kcal P:35.9g F:44.3g
合計	E:2802kcal P:111.9g F:85.6g	E:2665kcal P:96.5g F:73.9g	E:2749kcal P:103.5g F:91.8g	E:2888kcal P:88g F:78.8g	E:2688kcal P:105.7g F:90.1g	E:2761kcal P:99.9g F:79.4g	E:2983kcal P:108g F:104g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)	9/20(土)	9/21(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:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g
昼	チキングリル キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ					ポークビーンズ かに風味酢の物 漬物 コンソメスープ	鳥おろし煮 いんげんのおかか和え 漬物 お吸物
	E:924kcalP:31g F:28.6g					E:916kcalP:34.8g F:24.4g	E:933kcalP:38.7g F:26.3g
タ	タラのムニエル ブロッコリーの和え物 チンゲン和え コンソメスープ	煮込みハンバーグ グラッセサラダ 小松菜和え コンソメスープ	鳥そば おぐらのコーン胡麻和え 肉焼売 デザート	ムースルー ソーセージカレー炒め ブロッコリーの和え物 春雨スープ	鳥天 ほうれん草和え ふかし芋 お吸物	みそラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート	回鍋肉 きんぴらごぼう ハムマリネ 中華スープ
	E:935kcal P:36.2g F:35.8g	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:887kcal P:36.1g F:20.9g	E:877kcal P:32.1g F:29.9g	E:1065kcal P:34.1g F:39.3g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:935kcal P:30.2g F:28.2g
合計	E:2651kcal P:102.2g F:83.8g	E:2776kcal P:105.4g F:94.2g	E:2702kcal P:105.1g F:81.7g	E:2594kcal P:103.8g F:96.2g	E:2950kcal P:103.9g F:82.3g	E:2664kcal P:112.2g F:80.3g	E:2693kcal P:109.9g F:84.5g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)	9/27(土)	9/28(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:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g
昼	家常豆腐 ブロッコリーの和え物 漬物 中華スープ	豚キムチ炒め オクラコーン和え 漬物 中華スープ				鳥唐揚げ 青梗菜の玉子炒め 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:946kcalP:37.0g F:31.9g	E:975kcalP:39.8g F:35.7g				E:1075kcalP:32.7g F:39.8g	E:1054kcal P:25.3g F:34.3g
タ	鳥ハニーマスタード チンゲン菜和え ポテトカレー煮 コンソメスープ	きつねうどん 焼鳥 彩サラダ デザート	サバ味噌焼き 小松菜和え スパゲッティサラダ 中華スープ	牛焼肉 蒸し野菜 卵サラダ お吸物	月見そば ささみカツ ふかし芋 デザート	すき焼き ごぼうサラダ ナス揚げびたし お吸物	酢豚 きんぴらレンコン ブロッコリーの和え物 中華スープ
	E:964kcal P:32.4g F:36.6g	E:917kcal P:34.5g F:26.6g	E:973kcal P:38.7g F:31.3g	E:1060kcal P:32.8g F:38.2g	E:929kcal P:38.6g F:34.6g	E:1073kcal P:38.7g F:31.3g	E:1017kcal P:37.7g F:39.5g
合計	E:2702kcal P:104.4g F:87.9g	E:2717kcal P:115.3g F:92.3g	E:2810kcal P:110.4g F:87.8g	E:2797kcal P:104.5g F:94.5g	E:2813kcal P:103.8g F:92.4g	E:2940kcal P:106.4g F:90.5g	E:2896kcal P:104g F:103.8g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/29(月)	9/30(火)					
朝	和食バイキング	洋食バイキング					
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g					
昼	トンカツ えのきわかめ 漬物 お吸物						
	E:1075kcalP:38.7g F:37.8g						
タ	鳥バジル焼き 厚揚げの中華煮 焼きビーフン コンソメスープ	ミックスフライ ポテトサラダ 海藻サラダ お吸物					
	E:983kcal P:34.2g F:32.2g	E:1152kcal P:28.7g F:43.4g					
合計	E:2850kcal P:107.9g F:89.4g	E:2950kcal P:99.9g F:105.7g					

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。