



令和7年 10月 給食献立表



		1日(水曜日) チキン南蛮 ごぼうサラダ 漬物 お吸い物	2日(木曜日) 二色丼 ほうれん草和え デザート 中華スープ	3日(金曜日) 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 納豆 お吸い物
		E : 1031kcal/P:34.8g /F:39.4g	E : 973kcal/P:30.2g /F:28.3g	E : 921kcal/P:32g /F:30.7g
		リクエスト食		
6日(月曜日) シチュー ハッシュドポテト 生野菜サラダ デザート バラエティーパン	7日(火曜日) 牛肉スタミナ炒め 胡瓜と竹輪のマヨ和え 漬物 中華スープ	8日(水曜日) チキンカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	9日(木曜日) 豆乳担々うどん 焼鳥 海藻サラダ デザート	10日(金曜日) 白身魚パン粉焼 バジルパスタ 漬物 お吸物 麦ごはん
E : 942kcal/P:31.5g /F:30.3g	E : 973kcal/P:30.2g /F:32.3g	E : 1157kcal/P:35.3g /F:33.8g	E : 957kcal/P:35.3g /F:23.8g	E : 897kcal/P:32.1g /F:22.8g
パン献立		リクエスト食	麺献立	
13日(月曜日)	14日(火曜日) みそラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート	15日(水曜日) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 漬物 お吸い物	16日(木曜日) ハヤシライス 彩りサラダ かに風味酢の物 デザート	17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 雑穀米ごはん
スポーツの日	E : 958kcal/P:28.0g /F:23.7g	E : 964kcal/P:36.3g /F:24.9g	E : 946kcal/P:26.7g /F:32.9g	E : 973kcal/P:30.2g /F:32.3g
	麺献立		リクエスト食	
20日(月曜日) 牛肉旬菜炒め ふかし芋 漬物 お吸物	21日(火曜日) ハガツオトマトソース ほうれん草和え物 デザート ポトフ	22日(水曜日) 親子丼 さっぱりサラダ 含め煮 漬物	23日(木曜日) 豚みそ炒め 蒸し野菜 漬物 お吸物	24日(金曜日) 味玉入り豚骨ラーメン 餃子 生野菜サラダ デザート
E : 1046kcal/P:36.7g /F:32.9g	E : 916kcal/P:31.7g /F:32.9g	E : 864kcal/P:26.3g /F:22.9g	E : 1042kcal/P:28.5g /F:32.0g	E : 1005kcal/P:32.7g /F:25.8g
		麺献立		リクエスト食
27日(月曜日) あじのねぎみそ焼き かぼちゃの煮物 漬物 けんちん汁	28日(火曜日) タンドリーチキン マカロニサラダ 漬物 コンソメスープ	29日(水曜日) 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	30日(木曜日) ポークカレー さっぱりサラダ ほうれん草和え デザート	31日(金曜日) フライドチキン スパゲッティサラダ デザート コンソメスープ
E : 923kcal/P:34g /F:23.4g	E : 986kcal/P:26.6g /F:32.9g	E : 897kcal/P:28.1g /F:22.8g	E : 957kcal/P:31.3g /F:33.8g	E : 1029kcal/P:28.6g /F:32.8g
		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10月 予定献立表

朝日塾寮

			10/1(水)	10/2(木)	10/3(金)	10/4(土)	10/5(日)
朝			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: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						鳥肉のハーブ焼き カボチャサラダ 漬物 コンソメスープ	豚しょうが焼き ほうれん草和え 漬物 味噌汁
						E:961kcal P:32.4g F:22.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
タ			青梗菜の卵牛肉炒め キムチ奴 ブロッコリーの和え物 中華スープ	タンメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	タンドリーチキン トマトパスタ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	タラポテトチーズ焼き オクラコーン和え ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	天ぷらそば 肉まん ジャーマンポテト デザート
			E:997kcal P:23.8g F:25.9g	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:966kcal P:20.6g F:27.8g	E:963kcal P:24.8g F:20.9g	E:974kcal P:29.7g F:33.8g
合計			E:2820kcal P:93.6g F:84.7g	E:2786kcal P:99.7g F:86.2g	E:2679kcal P:87.6g F:77.9g	E:2716kcal P:92.2g F:62.9g	E:2726kcal P:103.3g F:100g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(金)	10/11(土)	10/12(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						豚となすの炒め物 ソーセージカレー炒め 漬物 中華スープ	鳥みそ焼き きんぴらごぼう 漬物 お吸物
						E:1123kcal P:34.3g F:39.4g	E:1115kcal P:34.7g F:31.9g
タ	豚しめじ炒め 焼きビーフン 揚げ出し豆腐 中華スープ	ミソラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート	あじのねぎみそ焼き 卵サラダ ほうれん草和え お吸物	鳥レモンペッパー焼き 春雨サラダ いんげんのおかか和え コンソメスープ	海鮮トマトスープパスタ 春巻き パンプキンサラダ デザート	鳥バジル焼き ポテトサラダ スパゲッティサラダ(和) お吸物	八宝菜 カボチャサラダ ほうれん草和え 中華スープ
	E:1184kcal P:33.5g F:30.2g	E:917kcal P:20.5g F:37.2g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	E:958kcal P:35.6g F:22.8g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:914kcal P:31.2g F:21.5g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g
合計	E:2918kcal P:100g F:79.9g	E:2715kcal P:91.7g F:99.5g	E:2944kcal P:110.1g F:81.9g	E:2740kcal P:111.9g F:76.6g	E:2611kcal P:103.5g F:69.4g	E:2829kcal P:100.5g F:80.3g	E:2993kcal P:113.2g F:99.6g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)	10/18(土)	10/19(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	豚焼肉 きんぴらレンコン 漬物 中華スープ					トンカツ えのきわかめ 漬物 お吸物	豚肉と旬菜炒め 卵サラダ 漬物 お吸物
	E:1039kcal P:39.1g F:25g					E:1075kcalP:38.7g F:37.8g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
夕	ゴボウと牛肉炒め ニラもやし玉子炒め ほうれん草和え 中華スープ	すき焼き ブロッコリーの和え物 春雨サラダ 中華スープ	照り焼きチキン おさつサラダ ブロッコリーの和え物 お吸物	サワラ西京焼き 棒棒鶏サラダ ナス揚げびたし お吸物	鳥チリソース 小松菜和え にら玉炒め お吸物	月見そば 焼鳥 ブロッコリーの和え物 デザート	鳥パン粉焼 ツナマカロニサラダ えのきわかめ コンソメスープ
	E:920kcal P:32.5g F:32.2g	E:955kcal P:39g F:33g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:954kcal P:25.3g F:35.9g	E:992kcal P:28.7g F:28.4g	E:899kcal P:25.4g F:23.4g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g
合計	E:2751kcal P:106.6g F:76.6g	E:2738kcal P:108g F:86.7g	E:2678kcal P:106.4g F:75.3g	E:2725kcal P:93g F:98.8g	E:2757kcal P:93.9g F:80.1g	E:2766kcal P:99.1g F:80.6g	E:2868kcal P:107.2g F:95g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(金)	10/25(土)	10/26(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						牛焼肉 おさつサラダ 漬物 お吸物	鳥幽庵焼き ブロッコリーの和え物 漬物 お味噌汁
						E:1123kcal P:39.2g F:26.8g	E:966kcal P:38.1g F:23.9g
タ	チンジャオロース ブロッコリーの和え物 ほうれん草お浸し 中華スープ	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 竹輪磯辺揚げ デザート	煮込みハンバーグ パンプキンサラダ ジャーマンポテト 中華スープ	鳥バジル焼き ブロッコリーの和え物 小松菜とあげ浸し コンソメスープ	豚肉の柳川風 酢のもの いんげんのおかか和え お吸物	鳥ネギみそ焼き もやしのあえもの バジルパスタ 中華スープ	塩ラーメン 肉まん 野菜チップス デザート
	E:1096kcal P:34g F:21.3g	E:917kcal P:37.7g F:21.3g	E:1057kcal P:35.9g F:35.5g	E:1060kcal P:38.8g F:33.3g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1052kcal P:32.8g F:30g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g
合計	E:2934kcal P:105.7g F:73.6g	E:2658kcal P:110.4g F:84.2g	E:2713kcal P:97.2g F:77.8g	E:2927kcal P:108.3g F:95.3g	E:2795kcal P:100.6g F:83.1g	E:2967kcal P:107g F:76.2g	E:2860kcal P:109g F:88.2g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)		
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		
	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		
昼							
夕	ミックスフライ かに風味酢の物 きんぴらごぼう お吸物	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	若どりとお根の甘から煮 ブロッコリーの和え物 ピリ辛こんにゃく お吸い物	赤魚の中華あん ほうれん草チキン和え いんげん胡麻和え 混ぜご飯	ミートソースパスタ フランクフルト 蒸し野菜 卵サラダ デザート		
	E:1072kcal P:28.1g F:41.5g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:1073kcal P:38.7g F:29.5g	E:877kcal P:29.1g F:29.9g		
合計	E:2787kcal P:97.1g F:84.3g	E:2758kcal P:106.4g F:87.8g	E:2637kcal P:88.8g F:75.4g	E:2855kcal P:111g F:93.3g	E:2698kcal P:92.7g F:82.1g		

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。