



令和7年 11月 給食献立表



3日(月曜日)	4日(火曜日)	5日(水曜日)	6日(木曜日)	7日(金曜日)
文化の日	牛肉スタミナ炒め マカロニかぼちゃサラダ 漬物 お吸物	肉うどん カニ焼売 ほうれん草和え デザート	ぶり大根 芋の甘煮 漬物 お吸物 わかめご飯	チキン南蛮 ポテトサラダ デザート 中華スープ
	E : 1053kcal/P:44g/ F:36.8g	E : 983kcal/P : 24.4 g /F : 29.4g	E : 864kcal/P:36.3g /F:24.9g	E : 982kcal/P:34.5g /F:28.5g
		麺献立		
10日(月曜日)	11日(火曜日)	12日(水曜日)	13日(木曜日)	14日(金曜日)
じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ 漬物 お吸物	豚キムチ炒め かぼちゃの煮物 漬物 中華スープ	ミソラーメン 焼鳥 ほうれん草和え デザート	ゴボウと牛肉炒め ふかし芋 漬物 お吸物	チキンカレー 海藻サラダ 福神漬 デザート
E : 846kcal/P:27.9g /F:22.8g	E : 934kcal/P:31.4g /F:37.1g	E : 1052kcal/P:28.2g /F:31.4g	E : 1160kcal/P:32.6g /F:39.5g	E : 1146kcal/P:36.7g /F:32.9g
		麺献立		リクエスト食
17日(月曜日)	18日(火曜日)	19日(水曜日)	20日(木曜日)	21日(金曜日)
鳥スパイス焼き 茄子とえのきの和え物 漬物 コンソメスープ	豚となすの炒め物 ブロッコリーのナムル 漬物 お吸物	カレーうどん 豆腐サラダ 漬物 デザート	サワラのパン粉焼き 小松菜とアゲ浸し 漬物 豚汁	豚キムチ炒め 根菜サラダ オクラコーンと和え デザート
E : 892kcal/P:30.7g /F:36.7g	E : 1052kcal/P:31.9g /F:38.9g	E : 914kcal/P:31.1g /F:22.9g	E : 1063kcal/P:23.6g /F:25.7g	E : 892kcal/P:30.7g /F:36.7g
		麺献立		
24日(月曜日)	25日(火曜日)	26日(水曜日)	27日(木曜日)	28日(金曜日)
振替休日	油淋鶏 ジャーマンポテト デザート 中華スープ	ポークカレー 海藻サラダ デザート 福神漬	牛肉と人参のチャプチェ風 ほうれん草ベーコン炒め 漬物 コンソメスープ	鮭塩焼き にら玉炒め 漬物 けんちん汁
	E : 1069kcal/P:35.1g /F:43.5g	E : 882kcal/P:27.5g /F:20.2g	E : 1032kcal/P:37.5g /F:30.2g	E : 906kcal/P:28.2g /F:28.4g
	リクエスト食	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11月 予定献立表

朝日塾寮

						11/1(土)	11/2(日)
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						ポークビーンズ わかめの和え物 漬物 コンソメスープ	鳥肉照り焼き いんげんのおかか和え 漬物 お味噌汁
						E:975kcal P:28.7g F:27.8g	E:973kcalP:38.9g F:31.8g
タ						ペッパーチキン オクラコーン和え きんぴらレンコン コンソメスープ	回鍋肉 厚揚げの中華炒め ブロッコリー和え 中華スープ
						E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:1074kcal P:30.1g F:39g
合計						E:2750kcal P:97.2g F:77.5g	E:2872kcal P:110g F:100.8g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)	11/8(土)	11/9(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	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:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g
昼	ムースルー 卵サラダ 漬物 中華スープ					塩ラーメン 餃子 ブロッコリーの和え物 デザート	家常豆腐 ごぼうサラダ 漬物 中華スープ
	E:1059kcal P:36g F:25.2g					E:1022kcal P:28.3g F:21.3g	E:931kcal P:34.8g F:34.4g
夕	担々麺 餃子 ブロッコリーの和え物 デザート	スパイスチキン ひじきのあえもの チンゲン菜和え お吸物	ガバオライス 春巻き 温泉卵 フライドポテト デザート	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	ルーローハン(台湾) 肉まん チンゲン菜和え デザート	タンドリーチキン キャベツの胡麻和え ちぢみ コンソメスープ	ミックスフライ かに風味酢の物 きんぴらごぼう お吸物
	E:922kcal P:26.4g F:27.2g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:917kcal P:37.7g F:21.3g	E:1118kcal P:35.7g F:38.2g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:1072kcal P:28.1g F:41.5g
合計	E:2773kcal P:97.4g F:71.8g	E:2862kcal P:119.2g F:97.7g	E:2818kcal P:91g F:77.9g	E:2638kcal P:107.1g F:67.6g	E:2892kcal P:105.2g F:86.1g	E:2916kcal P:99.2g F:85.6g	E:2795kcal P:97.9g F:95.3g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	11/15(土)	11/16(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	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	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g
昼						豚しめじ炒め ごぼうサラダ 漬物 中華スープ	白身魚パン粉焼き ピリ辛こんにゃく 漬物 コンソメスープ
						E:1045kcal P:26.8g F:23.8g	E:1105kcal P:32.7g F:25.8g
タ	煮込みハンバーグ パンプキンサラダ 蒸し野菜 中華スープ	肉うどん 春巻き チンゲン菜和え デザート	酢豚 えのきわかめ ごぼうサラダ 中華スープ	月見そば ささみカツ ふかし芋 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	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	鳥そば おぐらのコーン胡麻和え 肉焼売 デザート
	E:992kcal P:28.7g F:28.4g	E:1048kcal P:25.7g F:33.2g	E:962kcal P:26g F:32.4g	E:929kcal P:38.6g F:34.6g	E:973kcal P:38.7g F:31.3g	E:944kcal P:30.1g F:39.2g	E:887kcal P:36.1g F:20.9g
合計	E:2630kcal P:91.6g F:70.6g	E:2807kcal P:98.1g F:100.3g	E:2806kcal P:89.2g F:83.2g	E:2914kcal P:112.2g F:104.1g	E:2911kcal P:110.4g F:83.6g	E:2814kcal P:97.9g F:93g	E:2784kcal P:103.8g F:66.1g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	11/17(月)	11/18(火)	11/19(水)	11/20(木)	11/21(金)	11/22(土)	11/23(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	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	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g
昼						牛肉旬菜炒め 小松菜煮浸し 漬物 お吸物	豚焼肉 スナッペンどう和え 漬物 中華スープ
						E:1024kcal P:31g F:38.6g	E:882kcal P:34.0g F26.1g
夕	豚肉と旬菜炒め ごぼうサラダ ほうれん草和え お吸物	醤油ラーメン 餃子 さつま芋レモン煮 デザート	豚しょうが焼き ほうれん草和え 揚げ出し豆腐 お味噌汁	担々麺 肉まん いんげん胡麻和え デザート	八宝菜 ブロッコリーの玉子炒め ほうれん草和え 中華スープ	さわら味噌マヨ焼き 春雨サラダ 小松菜煮浸し 中華スープ	肉うどん 春巻き チンゲン菜和え デザート
	E:988kcal P:35.9g F:29.8g	E:899kcal P:35.4g F:23.4g	E:965kcal P:36.8g F:38g	E:922kcal P:26.4g F:27.2g	E:987kcal P:33.8g F:36.2g	E:877kcal P:36.1g F:29.9g	E:1048kcal P:25.7g F:33.2g
合計	E:2672kcal P:101.6g F:85.9g	E:2776kcal P:108.3g F:92.3g	E:2671kcal P:102.9g F:80.3g	E:2810kcal P:91g F:82.9g	E:2671kcal P:99.5g F:92.3g	E:2726kcal P:108.1g F:98.5g	E:2722kcal P:94.7g F:78.7g

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11月 予定献立表

朝日塾寮

	11/24(月)	11/25(火)	11/26(水)	11/27(木)	11/28(金)	11/29(土)	11/30(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	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	E:825kcal P:41g F:30g	E:792kcal P:35g F:19.4g
昼	おろしとんかつ ふかし芋 漬物 お吸物					ハンバーグ わかめの和え物 デザート コンソメスープ	チキン南蛮 オクラコーンと和え 漬物 中華スープ
	E:1116kcal P:39.1g F:43.1g					E:1035kcal P:39.1g F:33.1g	E:861kcal P:38.4g F:29.6g
夕	豚肉とキャベツの炒め物 ほうれん草胡麻和え キムチ奴 お吸物	ワンタンメン ふかし芋 バケットピザ デザート	さわらキノコソース 棒棒鶏 ごぼうサラダ 混ぜご飯	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	チキンカツ カボチャサラダ もやしのあえもの 中華スープ	豚肉とキャベツの炒め物 ほうれん草胡麻和え キムチ奴 お吸物	鳥そば おぐらのコーン胡麻和え 肉焼売 デザート
	E:988kcal P:35.9g F:29.8g	E:972kcal P:24.8g F:16.8g	E:933kcal P:30.1g F:33.6g	E:1019kcal P:37.7g F:22.6g	E:1082kcal P:38g F:28g	E:988kcal P:35.9g F:29.8g	E:887kcal P:36.1g F:20.9g
合計	E:2896kcal P:110g F:92.3g	E:2866kcal P:100.9g F:90.3g	E:2607kcal P:92.6g F:73.2g	E:2876kcal P:116.2g F:82.8g	E:2780kcal P:101.2g F:75.8g	E:2848kcal P:116g F:92.9g	E:2540kcal P:109.5g F:69.9g

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。