



令和7年 12月 給食献立表

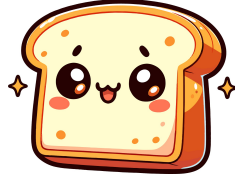


1日(月曜日) 筑前煮 ほうれん草和え 漬物 お味噌汁 麦ごはん E：937kcal/P:25.1g F:26.2g	考查	考查	考查	考查
8日(月曜日) さわら味噌マヨ焼き 炊き込みご飯 小松菜和え 漬物 お吸い物 E：977kcal/P:32.1g F:22.8g	9日(火曜日) チキンカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	10日(水曜日) 塩ラーメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	11日(木曜日) 八宝菜 さつま芋レモン煮 漬物 中華スープ	12日(金曜日) チキン南蛮 ポテトサラダ デザート
	E：921kcal/P:32g F:30.7g	E：937kcal/P:25.1g F:26.2g	E：906kcal/P:28.2g /F:28.4g	E：1031kcal/P:34.8g /F:39.4g
		麺献立		弁当
15日(月曜日) チキングリル塩ダレソース ごぼうサラダ 漬物 コンソメスープ E:996kcal/P:27.0g/F:31.9g	16日(火曜日) 煮込みハンバーグ グロッセサラダ デザート コンソメスープ E：1040kcal/P:33.5g F:34.3g	17日(水曜日) 親子丼 さっぱりサラダ ジャーマンポテト デザート E：957kcal/P:35.3g F:23.8g	18日(木曜日) 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 E：942kcal/P:28.5g F:26.0g	19日(金曜日) ポークカレー 彩サラダ 福神漬 デザート E：1173kcal/P:30.2g F:42.3g
リクエスト食			リクエスト食	
22日(月曜日) 給食なし	23日(火曜日) 終業式	24日(水曜日) 冬休み	25日(木曜日) 冬休み	26日(金曜日) 冬休み
29日(月曜日) 冬休み	30日(火曜日) 冬休み	31日(水曜日) 冬休み		

*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12月 予定献立表

朝日塾寮

	12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)	12/6(土)	12/7(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	筑前煮(関西風) ほうれん草和え 漬物 お味噌汁 麦ごはん	タンメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	ハンバーグ ブロッコリーの和え物 デザート コンソメスープ	豚肉のスタミナ炒め オクラコーン和え 漬物 お吸物	鳥そば カニ焼売 蒸し野菜 デザート	豚しょうが焼き 揚げ出し豆腐 漬物 お吸物	照り焼きチキン ほうれん草和え 漬物 お吸物
		E:836kcal P:38.1g F:23.9g	E:946kcal P:24.8g F:25.9g	E:961kcal P:32.4g F:32.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g	E:823kcal P:29.2g F:26.8g	E:1039kcal P:39.1g F:32.2g
夕	肉豆腐 ほうれん草チキン和え マカロニサラダ お味噌汁	牛肉旬菜炒め キャベツの胡麻和え ごぼうサラダ 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	ペッパーチキン いんげんのおかか和え パンプキンサラダ 中華スープ	チンジャオロース キムチ奴 ごぼうサラダ 中華スープ	鳥レモンペッパースキ焼き ブロッコリー和え 青梗菜の玉子炒め コンソメスープ	ムースルーフ ブロッコリーの和え物 きんぴらレンコン 中華スープ
	E:920kcal P:32.5g F:32.2g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:914kcal P:31.2g F:25.5g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:1060kcal P:38.8g F:33.3g
合計	E:2649kcal P:92.6g F:77.8g	E:2718kcal P:120.4g F:89g	E:2733kcal P:99.6g F:74g	E:2774kcal P:101.9g F:90.5g	E:2633kcal P:98.8g F:81.1g	E:2473kcal P:92.2g F:69.9g	E:2924kcal P:118.9g F:95.5g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	12/13(土)	12/14(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	さわら味噌マヨ焼き 炊き込みご飯 小松菜和え 漬物 お吸い物	チキンカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	塩ラーメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	八宝菜 さつま芋レモン煮 漬物 中華スープ	チキン南蛮 ポテトサラダ デザート	牛焼肉 ほうれん草お浸し 漬物 お吸物	豚キムチ炒め ブロッコリーの和え物 漬物 中華スープ
						E:1086kcal P:34.8g F:33.9g	E:889kcal P:31.1g F:29.7g
夕	鳥おろし煮 キャベツの胡麻和え 卵サラダ 中華スープ	サバ味噌焼き 茄子揚げ浸し 棒棒鶏サラダ お吸物	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	きつねそば 肉まん ひじき煮物 デザート	おろしとんかつ ブロッコリーの和え物 キムチ お吸物	鳥バジル焼き ほうれん草和え たまごサラダ コンソメスープ	肉うどん 春巻き チンゲン菜和え デザート
	E:975kcal P:39.8g F:25.7g	E:966kcal P:20.6g F:27.8g	E:919kcal P:34.0g F:32.3g	E:904kcal P:29.7g F:33.8g	E:917kcal P:30.5g F:37.2g	E:983kcal P:34.2g F:32.2g	E:1048kcal P:25.7g F:33.2g
合計	E:2744kcal P:106.9g F:67.9g	E:2712kcal P:93.6g F:88.5g	E:2648kcal P:94.1g F:77.9g	E:2635kcal P:98.9g F:92.2g	E:2740kcal P:100.3g F:96g	E:2861kcal P:104g F:85.5g	E:2762kcal P:97.8g F:92.9g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)	12/20(土)	12/21(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	チキングリル塩ダレソース ごぼうサラダ 漬物 コンソメスープ	煮込みハンバーグ グラッセサラダ デザート コンソメスープ	親子丼 さっぱりサラダ ジャーマンポテト デザート	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 デザート	ポークカレー 彩サラダ 福神漬け デザート	アジレモン焼き ソーセージカレー炒め デザート お吸物	回鍋肉 オクラコン和え きんぴらレンコン 中華スープ
						E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g
夕	豚肉の生姜焼き ブロッコリーの和え物 きんぴらレンコン お吸物	ミソラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート	酢豚 きんぴらごぼう たこ焼き 中華スープ	鳥チリソース 小松菜和え にら玉炒め お吸物	さばの竜田揚げ カボチャサラダ ちぢみ 混ぜご飯	豚肉と旬菜炒め かに風味酢の物 ごぼうサラダ お吸物	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
	E:904kcal P:29.7g F:36.8g	E:917kcal P:20.5g F:37.2g	E:1089kcal P:33.2g F:36g	E:1057kcal P:35.9g F:35.5g	E:1122kcal P:38.7g F:38.4g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:992kcal P:28.7g F:28.4g
合計	E:2692kcal P:91.7g F:88.1g	E:2782kcal P:95g F:101.5g	E:2838kcal P:103.5g F:79.2g	E:2824kcal P:105.4g F:91.5g	E:3087kcal P:103.9g F:100.1g	E:2608kcal P:101.3g F:81.5g	E:2797kcal P:103.8g F:89.3g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)	12/27(土)	12/28(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	チキンカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	エビフライ ハムカツ ベーコンきのこ炒め デザート コンソメスープ	家常豆腐 グリル野菜 漬物 中華スープ	ゴボウと牛肉炒め キャベツ和え 漬物 お吸物	スパイシーフライドチキン ブロッコリーの和え物 漬物 中華スープ	牛焼肉 ほうれん草お浸し 漬物 お吸物	豚しょうが焼き 揚げ出し豆腐 漬物 お吸物
	E:921kcal/P:32g	E:986kcal P:24.9g F:39.1g	E:922kcal P:36.4g F:32.7g	E:1148kcal P:25.7g F:28.2g	E:1069kcal P:29.9g F:42.3g	E:1086kcal P:34.8g F:33.9g	E:823kcal P:29.2g F:26.8g
夕	クリスマス会	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	豆腐ハンバーグ グラタン 蒸し野菜 コンソメスープ	タンメン 焼鳥 ごぼうサラダ デザート	ルーローハン(台湾) チンゲン菜和え 餃子 デザート 中華スープ	おろしとんかつ オクラコーン和え チンゲン菜和え 中華スープ	きつねうどん グリルチキン ふかし芋 デザート
		E:1046kcal P:29.0g F:28.2g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:1044kcal P:31.8g F:39.1g	E:929kcal P:38.6g F:34.6g
合計	E:1713kcal P:67g F:50.1g	E:2857kcal P:94.9g F:97.3g	E:2743kcal P:107g F:87.8g	E:2971kcal P:99.6g F:96.1g	E:2922kcal P:97.5g F:97.2g	E:2922kcal P:101.6g F:92.4g	E:2577kcal P:108.8g F:91.4g

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12月 予定献立表

朝日塾寮

	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)				
朝	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				
昼	タンメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	牛肉旬菜炒め 小松菜煮浸し 漬物 お吸物	豚しめじ炒め キムチ 漬物 中華スープ				
	E:836kcal P:38.1g F:23.9g	E:1024kcal P:31g F:38.6g	E:1123kcal P:34.3g F:31.4g				
夕	鳥レモン焼き えのきわかめ オクラコーン コンソメスープ	ぶり味噌マヨ焼き ブロッコリーの和え物 パンプキンサラダ お吸物	年越しそば 焼鳥 小松菜和え デザート				
	E:1073kcal P:38.7g F:31.3g	E:1184kcal P:33.5g F:30.2g	E:958kcal P:35.6g F:32.8g				
合計	E:2701kcal P:111.8g F:74.6g	E:3033kcal P:105.5g F:98.8g	E:2873kcal P:104.9g F:83.6g				

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。