



# 令和8年 2月 納食献立表



| 2日(月曜日)                             | 3日(火曜日)                                      | 4日(水曜日)                                     | 5日(木曜日)                               | 6日(金曜日)                              |
|-------------------------------------|--|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ポークピーンズ<br>ハムマリネ<br>漬物<br>コンソメスープ   | チキン南蛮<br>ごぼうサラダ<br>漬物<br>お吸い物                | 醤油ラーメン<br>さつま芋レモン煮<br>餃子<br>デザート            | ハガツオトマトソース<br>ほうれん草和え物<br>デザート<br>ポトフ | 豆腐ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>デザート<br>炊き込みご飯 |
| E : 903kcal/P:33g<br>/F:29.1g       | E : 1031kcal/P:34.8g<br>/F:39.4g             | E : 929kcal/P:28.6g<br>/F:32.8 g            | E : 916kcal/P:31.7g<br>/F:32.9g       | E : 937kcal/P:25.1g<br>/F:33.2g      |
|                                     | <b>リクエスト食</b>                                | <b>麺献立</b>                                  |                                       | <b>リクエスト食</b>                        |
| 9日(月曜日)                             | 10日(火曜日)                                     | 11日(水曜日)                                    | 12日(木曜日)                              | 13日(金曜日)                             |
| あじのねぎみそ焼き<br>かばちゃの煮物<br>漬物<br>けんちん汁 | ハヤシライス<br>ビーンズサラダ<br>グリル野菜<br>デザート           | <b>建国記念の日</b>                               | 3色丼<br>きんぴらごぼう<br>漬物<br>お味噌汁          | きつねうどん<br>かしわ天<br>竹輪天<br>デザート        |
| E : 923kcal/P:34g<br>/F:23.4g       | E : 1097kcal/P:32.1g<br>/F:36.8g             |   | E : 963kcal/P:44.8g<br>/F:33.6g       | E : 963kcal/P:34.8g<br>/F:33.6g      |
|                                     | <b>リクエスト食</b>                                |   |                                       | <b>麺献立</b>                           |
| 16日(月曜日)                            | 17日(火曜日)                                     | 18日(水曜日)                                    | 19日(木曜日)                              | 20日(金曜日)                             |
| 豚みそ炒め<br>蒸し野菜<br>漬物<br>お吸物          | 油淋鶏<br>ジャーマンポテト<br>漬物<br>中華スープ               | キムチチゲ<br>根菜サラダ<br>オクラコーン<br>デザート            | タンメン<br>餃子<br>ふかし芋<br>デザート            | 鳥おろし煮<br>にら玉炒め<br>漬物<br>中華スープ        |
| E : 1042kcal/P:28.5g<br>/F:32.0g    | E : 1069kcal/P:35.1g<br>/F:43.5g             | E : 892kcal/P:30.7g<br>/F:36.7g             | E : 956kcal/P:28.6g<br>/F:28.9g       | E : 942kcal/P:31.5g<br>/F:30.3g      |
|                                     |  | <b>リクエスト食</b>                               | <b>麺献立</b>                            |                                      |
| 23日(月曜日)                            | 24日(火曜日)                                     | 25日(水曜日)                                    | 26日(木曜日)                              | 27日(金曜日)                             |
| <b>天皇誕生日</b>                        | スペイシーフライドチキン<br>スペゲッティサラダ<br>デザート<br>コンソメスープ | ぶっかけうどん<br>牛肉甘辛炒め<br>温泉卵<br>ちくわ磯辺あげ<br>デザート | <b>給食無し</b>                           | <b>給食無し</b>                          |
|                                     | E : 1029kcal/P:28.6g<br>/F:32.8g             | E : 1035kcal/P:38.1g<br>/F:35.2g            |                                       |                                      |
|                                     |  | <b>リクエスト食</b>                               |                                       |                                      |

\*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。

# 2026年2月 予定献立表

朝日塾寮

|    |  |  |  |  |  |  | 2/1(日)                                   |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝  |  |  |  |  |  |  | 洋食バイキング                                  |
|    |  |  |  |  |  |  | E:825kcal P:41g<br>F:30g                 |
| 昼  |  |  |  |  |  |  | ゴボウと牛肉炒め<br>スナップエンドウ和え物<br>漬物<br>コンソメスープ |
|    |  |  |  |  |  |  | E: 1039kcal P: 39.1g<br>F: 22.6g         |
| 夕  |  |  |  |  |  |  | チキンパン粉焼<br>キャベツしめじ炒め<br>ピリ辛こんにゃく<br>お吸い物 |
|    |  |  |  |  |  |  | E: 1054kcal P: 25.3g<br>F: 35.9g         |
| 合計 |  |  |  |  |  |  | E:2918kcal P:105.4g<br>F:88.5g           |

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。

# 2026年2月 予定献立表

## 朝日塾寮

|    | 2/2(月)                          | 2/3(火)                              | 2/4(水)                                   | 2/5(木)                                    | 2/6(金)                                     | 2/7(土)                                      | 2/8(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<br>F:19.4g      | E:825kcal P:41g<br>F:30g            | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g               | E:857kcal P:33.1g<br>F:21.4g              | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g                 | E:825kcal P:41g<br>F:30g                    | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g                   |
| 昼  |                                 |                                     |  |   |  | 豚肉のスタミナ炒め<br>えのきわかめ<br>漬物<br>お吸い物           | 鳥天<br>いんげんのおかか和え<br>漬物<br>お吸い物               |
|    |                                 |                                     |  |   |  | E: 986kcal P: 24.9g<br>F: 29.9g             | E: 1075kcal P: 28.7g<br>F: 27.8g             |
| 夕  | 肉そば<br>焼売<br>オクラコーン<br>デザート     | 豚肉の柳川風<br>ニラもやし玉子炒め<br>キムチ奴<br>お吸い物 | 若どりと根菜の甘酢あえ<br>ニラもやし玉子炒め<br>ちぢみ<br>中華スープ | チーズハンバーグ<br>ポテトカレー煮<br>ほうれん草和え<br>コンソメスープ | ぶっかけうどん<br>牛肉甘辛炒め<br>温泉卵<br>竹輪饅頭あげ<br>デザート | タンドリーチキン<br>ほうれん草コーンソテー<br>小松菜とあげ浸し<br>お吸い物 | 牛肉の葱炒め<br>プロッコリーの和え物<br>スナップエンドウ和え物<br>中華スープ |
|    | E: 964kcal P: 32.4g<br>F: 24.6g | E: 1052kcal P: 32.8g<br>F: 40g      | E: 1069kcal P: 29.9g<br>F: 34.3g         | E: 975kcal P: 39.8g<br>F: 25.7g           | E: 937kcal P: 34.5g<br>F: 31.6g            | E: 983kcal P: 34.2g<br>F: 30.2g             | E: 1089kcal P: 40.2g<br>F: 39.5g             |
| 合計 | E:2659kcal P:100.4g<br>F:73.1g  | E:2908kcal P:108.6g<br>F:109.4g     | E:2790kcal P:93.5g<br>F:86.5g            | E:2748kcal P:104.6g<br>F:80g              | E:2666kcal P:94.6g<br>F:84.2g              | E:2794kcal P:100.1g<br>F:90.1g              | E:2956kcal P:103.9g<br>F:86.7g               |

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。

# 2026年2月 予定献立表

## 朝日塾寮

|    | 2/9(月)                         | 2/10(火)                                  | 2/11(水)                               | 2/12(木)                                       | 2/13(金)                                | 2/14(土)                                  | 2/15(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<br>F:19.4g     | E:825kcal P:41g<br>F:30g                 | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g            | E:825kcal P:41g<br>F:30g                      | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g             | E:825kcal P:41g<br>F:30g                 | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g             |
| 昼  |                                |  | ハンバーグ<br>わかめの和え物<br>デザート<br>コンソメスープ   |   |  | サワラレモンペッパー焼<br>ポテトサラダ<br>漬物<br>カレースープ    | 厚揚げの中華煮<br>もやしのあえもの<br>漬物<br>お吸い物      |
|    |                                |  | E:1035kcal P:39.1g<br>F:33.1g         |   |  | E:835kcal P:30.4g<br>F:31.8g             | E:1045kcal P:36.7g<br>F:37.1g          |
| 夕  | 塩ラーメン<br>焼売<br>キムチ<br>デザート     | サワラバジル焼き<br>棒棒鶏サラダ<br>フライドポテト<br>コンソメスープ | チンジャオロース<br>ふかし芋<br>ブロッコリー和え<br>中華スープ | エビフライ<br>ハムカツ<br>棒棒鶏サラダ<br>チョレギサラダ<br>コンソメスープ | 鳥ネギみそ焼き<br>もやしのあえもの<br>バジルパスタ<br>中華スープ | 豚キムチ炒め<br>ほうれん草お浸し<br>ブロッコリーサラダ<br>中華スープ | チキン南蛮<br>さつま揚げ小松菜炒め<br>ポテトサラダ<br>中華スープ |
|    | E:984kcal P:34.2g<br>F:30.9g   | E:1008kcal P:32.1g<br>F:30.9g            | E:857kcal P:35.9g<br>F:25.5g          | E:1059kcal P:34.1g<br>F:34.4g                 | E:1052kcal P:32.8g<br>F:30g            | E:1088kcal P:25.7g<br>F:33.2g            | E:1053kcal P:37.5g<br>F:37.7g          |
| 合計 | E:2699kcal P:103.2g<br>F:73.7g | E:2930kcal P:105.2g<br>F:97.7g           | E:2684kcal P:110g<br>F:78g            | E:2847kcal P:119.9g<br>F:98g                  | E:2798kcal P:101.4g<br>F:82.1g         | E:2748kcal P:97.1g<br>F:95g              | E:2890kcal P:109.2g<br>F:94.2g         |

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。

# 2026年2月 予定献立表

## 朝日塾寮

|    | 2/16(月)                           | 2/17(火)                                    | 2/18(水)                                | 2/19(木)                          | 2/20(金)                                 | 2/21(土)                                 | 2/22(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<br>F:19.4g        | E:825kcal P:41g<br>F:30g                   | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g             | E:825kcal P:41g<br>F:30g         | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g              | E:825kcal P:41g<br>F:30g                | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g                   |
| 昼  |                                   |  |  |                                  |   | 醤油ラーメン<br>餃子<br>マカロニサラダ<br>デザート         | 豚肉とキャベツの炒め物<br>ポテトサラダ<br>漬物<br>お吸い物          |
|    |                                   |  |  |                                  |   | E: 955kcal P:39g<br>F:33g               | E: 915kcal P:34.7g<br>F:31.9g                |
| 夕  | カレー南蛮そば<br>肉まん<br>ナス揚げびたし<br>デザート | ルーローハン<br>チンゲン菜和え<br>カニ焼壳<br>デザート<br>中華スープ | スペイシーチキン<br>ボテトカレー煮<br>たこ焼き<br>コンソメスープ | 酢豚<br>焼きビーフン<br>ほうれん草和え<br>中華スープ | ミックスフライ<br>きんぴらごぼう<br>スペゲッティサラダ<br>お吸い物 | 照り焼きチキン<br>おさつサラダ<br>ブロッコリーの和え物<br>お吸い物 | さわら西京焼き<br>スペゲッティサラダ<br>コロッケ<br>混ぜご飯<br>お吸い物 |
|    | E:1057kcal P:41.3g<br>F:35.1g     | E:960kcal P:38.8g<br>F:28.3g               | E:944kcal P:30.1g<br>F:39.2g           | E:917kcal P:37.7g<br>F:29.5g     | E:1063kcal P:34.8g<br>F:40.9g           | E:922kcal P:35.1g<br>F:31g              | E:873kcal P:38.7g<br>F:21.3g                 |
| 合計 | E:2891kcal P:104.8g<br>F:86.5g    | E:2854kcal P:114.9g<br>F:101.8g            | E:2628kcal P:95.8g<br>F:95.3g          | E:2698kcal P:107.3g<br>F:88.4g   | E:2797kcal P:101.3g<br>F:90.6g          | E:2702kcal P:115.1g<br>F:94g            | E:2580kcal P:108.4g<br>F:72.6g               |

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。

# 2026年2月 予定献立表

## 朝日塾寮

|    | 2/23(月)                        | 2/24(火)                                 | 2/25(水)                            | 2/26(木)                                  | 2/27(金)                        | 2/28(土)                       |  |
|----|--------------------------------|---|------------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------|--|
| 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                       |  |
|    | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g     | E:825kcal P:41g<br>F:30g                | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g         | E:825kcal P:41g<br>F:30g                 | E:792kcal P:35g<br>F:19.4g     | E:825kcal P:41g<br>F:30g      |  |
| 昼  | 鳥旬菜炒め<br>海藻サラダ<br>漬物<br>お味噌汁   |   |                                    | 鮭パン粉焼き<br>肉じゃが<br>漬物<br>お吸い物             | チキンカレー<br>根菜サラダ<br>福神漬<br>デザート | 鰯竜田<br>ほうれん草和え<br>漬物<br>お吸い物  |  |
|    | E:912kcal P:34.6g<br>F:35.1g   |   |                                    | E:864kcal P:36.3g<br>F:24.9g             | E:921kcal P:32g<br>F:30.7g     | E:1004kcal P:28.1g<br>F:29.6g |  |
| 夕  | 天ぷらうどん<br>肉まん<br>春雨サラダ<br>デザート | ガパオライス<br>春巻き<br>温泉卵<br>フライドポテト<br>デザート | 豚肉旬菜炒め<br>さつま芋レモン煮<br>キムチ奴<br>お味噌汁 | 海鮮トマトスープパスタ<br>ほうれん草チキン和え<br>春巻き<br>デザート | 卒寮生を囲む会                        | きつねそば<br>焼鳥<br>春雨サラダ<br>デザート  |  |
|    | E:972kcal P:28.1g<br>F:21.5g   | E:1043kcal P:31.6g<br>F:29.1g           | E:957kcal P:35.5g<br>F:37.2g       | E:1005kcal P:31.2g<br>F:35.8g            |                                | E:913kcal P:35.3g<br>F:33.4g  |  |
| 合計 | E:2676kcal P:97.7g<br>F:76g    | E:2897kcal P:101.2g<br>F:91.9g          | E:2784kcal P:108.6g<br>F:91.8g     | E:2694kcal P:108.5g<br>F:90.7g           | E:1713kcal P:67g<br>F:50.1g    | E:2742kcal P:104.4g<br>F:93g  |  |

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。