



令和8年 2月 給食献立表



2日(月曜日) ポークビーンズ ハムマリネ 漬物 コンソメスープ	3日(火曜日) チキン南蛮 ごぼうサラダ 漬物 お吸い物	4日(水曜日) 醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート	5日(木曜日) 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	6日(金曜日) 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ デザート 炊き込みご飯
E : 903kcal/P:33g /F:29.1g	E : 1031kcal/P:34.8g /F:39.4g	E : 929kcal/P:28.6g /F:32.8 g	E : 916kcal/P:31.7g /F:32.9g	E : 937kcal/P:25.1g /F:33.2g
	リクエスト食	麺献立		リクエスト食
9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	10日(火曜日) ハヤシライス ビーンズサラダ グリル野菜 デザート	建国記念の日	12日(木曜日) 3色丼 きんぴらごぼう 漬物 お味噌汁	13日(金曜日) きつねうどん かしわ天 竹輪天 デザート
E : 923kcal/P:34g /F:23.4g	E : 1097kcal/P:32.1g /F:36.8g		E : 963kcal/P:44.8g /F:33.6g	E : 963kcal/P:34.8g /F:33.6g
	リクエスト食			麺献立
16日(月曜日) 豚みそ炒め 蒸し野菜 漬物 お吸物	17日(火曜日) 油淋鶏 ジャーマンポテト 漬物 中華スープ	18日(水曜日) キムチチゲ 根菜サラダ オクラコーン デザート	19日(木曜日) タンメン 餃子 ふかし芋 デザート	20日(金曜日) 鳥おろし煮 にら玉炒め 漬物 中華スープ
E : 1042kcal/P:28.5g /F:32.0g	E : 1069kcal/P:35.1g /F:43.5g	E : 892kcal/P:30.7g /F:36.7g	E : 956kcal/P:28.6g /F:28.9g	E : 942kcal/P:31.5g /F:30.3g
		リクエスト食	麺献立	
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)
天皇誕生日	スパイシーフライドチキン スパゲッティサラダ デザート コンソメスープ	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	給食無し	給食無し
	E : 1029kcal/P:28.6g /F:32.8g	E : 1035kcal/P:38.1g /F:35.2g		
		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。

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 F:30g
昼							ゴボウと牛肉炒め スナップエンドウ和え物 漬物 コンソメスープ
							E:1039kcal P:39.1g F:22.6g
夕							チキンパン粉焼 キャベツしめじ炒め ピリ辛こんにゃく お吸い物
							E:1054kcal P:25.3g F:35.9g
合計							E:2918kcal P:105.4g 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 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						豚肉のスタミナ炒め えのきわかめ 漬物 お吸い物	鳥天 いんげんのおかか和え 漬物 お吸い物
						E:986kcal P:24.9g F:29.9g	E:1075kcal P:28.7g F:27.8g
タ	肉そば 焼売 オクラコーン デザート	豚肉の柳川風 ニラもやし玉子炒め キムチ奴 お吸い物	若どりと根菜の甘酢あえ ニラもやし玉子炒め ちぢみ 中華スープ	チーズハンバーグ ポテトカレー煮 ほうれん草和え コンソメスープ	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 竹輪磯辺あげ デザート	タンドリーチキン ほうれん草コーンソテー 小松菜とあげ浸し お吸い物	牛肉の葱炒め ブロッコリーの和え物 スナップエンドウ和え物 中華スープ
	E:964kcal P:32.4g F:24.6g	E:1052kcal P:32.8g F:40g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:975kcal P:39.8g F:25.7g	E:937kcal P:34.5g F:31.6g	E:983kcal P:34.2g F:30.2g	E:1089kcal P:40.2g F:39.5g
合計	E:2659kcal P:100.4g F:73.1g	E:2908kcal P:108.6g F:109.4g	E:2790kcal P:93.5g F:86.5g	E:2748kcal P:104.6g F:80g	E:2666kcal P:94.6g F:84.2g	E:2794kcal P:100.1g F:90.1g	E:2956kcal P:103.9g 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 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			ハンバーグ わかめの和え物 デザート コンソメスープ			サワラレモンペッパー焼き ポテトサラダ 漬物 カレースープ	厚揚げの中華煮 もやしのあえもの 漬物 お吸い物
			E:1035kcal P:39.1g F:33.1g			E:835kcal P:30.4g F:31.8g	E:1045kcal P:36.7g F:37.1g
夕	塩ラーメン 焼売 キムチ デザート	サワラバジル焼き 棒棒鶏サラダ フライドポテト コンソメスープ	チンジャオロース ふかし芋 ブロッコリー和え 中華スープ	エビフライ ハムカツ 棒棒鶏サラダ チョレギサラダ コンソメスープ	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	豚キムチ炒め ほうれん草お浸し ブロッコリーサラダ 中華スープ	チキン南蛮 さつま揚げ小松菜炒め ポテトサラダ 中華スープ
	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1008kcal P:32.1g F:30.9g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g	E:1059kcal P:34.1g F:34.4g	E:1052kcal P:32.8g F:30g	E:1088kcal P:25.7g F:33.2g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g
合計	E:2699kcal P:103.2g F:73.7g	E:2930kcal P:105.2g F:97.7g	E:2684kcal P:110g F:78g	E:2847kcal P:119.9g F:98g	E:2798kcal P:101.4g F:82.1g	E:2748kcal P:97.1g F:95g	E:2890kcal P:109.2g 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 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						醤油ラーメン 餃子 マカロニサラダ デザート	豚肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ 漬物 お吸い物
						E:955kcal P:39g F:33g	E:915kcal P:34.7g F:31.9g
タ	カレー南蛮そば 肉まん ナス揚げびたし デザート	ルーローハン チンゲン菜和え カニ焼売 デザート 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	酢豚 焼きビーフン ほうれん草和え 中華スープ	ミックスフライ きんぴらごぼう スパゲッティサラダ お吸い物	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	さわら西京焼き スパゲッティサラダ コロケ 混ぜご飯 お吸い物
	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:944kcal P:30.1g F:39.2g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:1063kcal P:34.8g F:40.9g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g
合計	E:2891kcal P:104.8g F:86.5g	E:2854kcal P:114.9g F:101.8g	E:2628kcal P:95.8g F:95.3g	E:2698kcal P:107.3g F:88.4g	E:2797kcal P:101.3g F:90.6g	E:2702kcal P:115.1g F:94g	E:2580kcal P:108.4g 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 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	
昼	鳥旬菜炒め 海藻サラダ 漬物 お味噌汁			鮭パン粉焼き 肉じゃが 漬物 お吸い物	チキンカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	鯖竜田 ほうれん草和え 漬物 お吸い物	
	E:912kcal P:34.6g F:35.1g			E:864kcal P:36.3g F:24.9g	E:921kcal P:32g F:30.7g	E:1004kcal P:28.1g F:29.6g	
夕	天ぷらうどん 肉まん 春雨サラダ デザート	ガバオライス 春巻き 温泉卵 フライドポテト デザート	豚肉旬菜炒め さつま芋レモン煮 キムチ奴 お味噌汁	海鮮トマトスープパスタ ほうれん草チキン和え 春巻き デザート	卒寮生を囲む会	きつねそば 焼鳥 春雨サラダ デザート	
	E:972kcal P:28.1g F:21.5g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:957kcal P:35.5g F:37.2g	E:1005kcal P:31.2g F:35.8g		E:913kcal P:35.3g F:33.4g	
合計	E:2676kcal P:97.7g F:76g	E:2897kcal P:101.2g F:91.9g	E:2784kcal P:108.6g F:91.8g	E:2694kcal P:108.5g F:90.7g	E:1713kcal P:67g F:50.1g	E:2742kcal P:104.4g 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。