



令和8年 3月 給食献立表



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)
家庭学習日	考査	考査	考査	考査
9日(月曜日) 中華丼 わかめサラダ チンゲン菜和え 漬物	10日(火曜日) 山菜うどん 焼鳥 チンゲン菜和え デザート	11日(水曜日) ツナそばごはん ジャーマンポテト 漬物 お吸い物	給食無し	給食無し
E : 966kcal/P:35.1g /F:33.1g	E : 985kcal/P:38.1g /F:35.2g	E : 956kcal/P:28.6g /F:33.3g		
	リクエスト食			
16日(月曜日) ポークカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	17日(火曜日) 鳥みそ焼き ほうれん草胡麻和え 漬物 わかめご飯 お吸い物	18日(水曜日) ゴボウと牛肉炒め ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	修了式 給食無し	春分の日
E : 996kcal/P:27.0g /F:31.9g	E : 966kcal/P:35.1g /F:33.1g	E : 913kcal/P:35.3g /F:33.4g		
	リクエスト食			
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)
春休み	春休み	春休み	春休み	春休み
30日(月曜日)	31日(火曜日)			
春休み	春休み			

*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。

2026年3月 予定献立表

朝日塾寮

							3/1(日)
朝							洋食バイキング
							E:825kcal P:41g F:30g
昼							サバのゆず味噌煮 マカロニサラダ 漬物 お吸い物
							E:1123kcal P:34.3g F:39.4g
夕							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
							E:975kcal P:39.8g F:25.7g
合計							E:2923kcal P:115.1g F:95.1g

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。

2026年3月 予定献立表

朝日塾寮

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	3/7(土)	3/8(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	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	鳥パン粉焼き ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	きつねうどん 焼鳥 ふかし芋 デザート ごはん	タンドリーチキン キャベツの胡麻和え 漬物 コンソメスープ	ハガツオマヨ焼き ポテトサラダ 漬物 お吸い物 混ぜご飯	唐揚げ マカロニサラダ デザート 中華スープ	豚焼肉 いんげんのおかか和え 漬物 お吸い物	ハンバーグ フライドポテト デザート コンソメスープ
	E:889kcal P:31.1g F:29.7g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:986kcal P:26.6g F:32.9g	E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:996kcal/P:27.0g	E:993kcal P:28.9g F:35.3g	E:975kcal P:28.7g F:27.8g
夕	ミックスフライ ハムマリネ ナス揚げびたし 中華スープ	ポークビーンズ かに風味酢の物 きんぴらごぼう コンソメスープ	みそラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート	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	鳥そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	鳥スパイス焼き おさつサラダ 根菜サラダ コンソメスープ	牛肉と人参のチャブチェ風 ほうれん草お浸し ちぢみ 中華スープ
	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:958kcal P:28.0g F:23.7g	E:1088kcal P:25.7g F:33.2g	E:877kcal P:29.1g F:29.9g	E:919kcal P:37.7g F:22.6g	E:1081kcal P:36.1g F:32.3g
合計	E:2738kcal P:107.4g F:84.2g	E:2762kcal P:97.8g F:92.9g	E:2736kcal P:89.6g F:76g	E:2820kcal P:87.5g F:82.4g	E:2665kcal P:91.1g F:81.2g	E:2704kcal P:101.6g F:77.3g	E:2881kcal P:105.8g F:90.1g

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。

2026年3月 予定献立表

朝日塾寮

	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	3/14(土)	3/15(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	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				鳥ハニーマスタード えのきわかめ デザート コンソメスープ	鯖竜田 チンゲン菜和え 漬物 お吸い物	豚キムチ ソーセージカレー炒め 漬物 中華スープ	ペッパーチキン キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ
				E:1039kcal P:39.1g F:38.8g	E:1004kcal P:28.1g F:29.6g	E:959kcal P:36.0g F:25.2g	E:1031kcal P:34.8g F:30.4g
夕	デミカツ丼 スパゲッティサラダ キャベツ和え物 コンソメスープ	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 麦ごはん	担々麺 肉まん さつまいも煮 デザート	牛肉スタミナ炒め きゃべつのおえび和え 竹輪マヨ和え お吸い物	ヤンニョムチキン ポテトカレー煮 春雨サラダ 中華スープ	ぶりの照り焼き 厚揚げの中華炒め 肉じゃが 中華スープ	豚肉とキャベツの炒め物 スナップエンドウ和え 小松菜和え お吸い物
	E:961kcal P:32.6g F:35.5g	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:1010kcal P:32.8g F:28.2g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:974kcal P:40.1g F:39g	E:1052kcal P:32.8g F:28g
合計	E:2719kcal P:102.7g F:88g	E:2793kcal P:112.6g F:95.5g	E:2670kcal P:98.7g F:83.7g	E:2874kcal P:112.9g F:97g	E:2695kcal P:91.7g F:81.6g	E:2725kcal P:111.1g F:83.6g	E:2908kcal P:108.6g F:88.4g

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。

2026年3月 予定献立表

朝日塾寮

	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	3/21(土)	3/22(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	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				シチュー 生野菜サラダ オムレツ デザート	豚肉のスタミナ炒め 冷ややっこ 漬物 お吸い物	白身魚のムニエル ほうれん草チキン和え デザート コンソメスープ	タンドリーチキン ふかし芋 デザート 中華スープ
				E:1040kcal/P:33.5g F:34.3g	E:952kcal P:34.5g F:28.5g	E:872kcal P:30.2g F:31.4g	E:952kcal P:30.2g F:31.4g
夕	さわらのゆずみそかけ 棒棒鶏サラダ ふかし芋 お吸い物	塩ラーメン カニ焼売 キムチ デザート	唐揚げ いんげんの胡麻和え カリフラワーマヨ 中華スープ	きつねそば 肉まん わかめサラダ デザート	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	ハンバーグ ごぼうサラダ 炊き込みごはん デザート コンソメスープ	ゴボウと牛肉炒め ブロッコリーサラダ わかめの和え物 お吸い物
	E:985kcal P:37.9g F:38.5g	E:1048kcal P:24.9g F:30.1g	E:1117kcal P:34.5g F:36.6g	E:882kcal P:36.4g F:27.2g	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:1075kcal P:35.8g F:35.7g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g
合計	E:2773kcal P:99.9g F:89.8g	E:2839kcal P:101g F:93.2g	E:2822kcal P:104.8g F:89.4g	E:2747kcal P:110.9g F:91.5g	E:2749kcal P:105.7g F:83.7g	E:2739kcal P:101g F:86.5g	E:2690kcal P:106.5g F:94.8g

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。

2026年3月 予定献立表

朝日塾寮

	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)	3/29(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	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	家常豆腐 えのきわかめ 漬物 中華スープ	すき焼き さつま芋レモン煮 漬物 お吸い物	豚しょうが焼き ほうれん草コーンソテー 漬物 お吸い物	鳥ネギみそ焼き ポテトサラダ 漬物 お吸い物	牛焼肉 冷ややっこ 漬物 お吸い物	アジレモン焼き ソーセージカレー炒め デザート お吸い物
	E:918kcal P:38.3g F:30.8g	E:952kcal P:32.8g F:36.5g	E:1084kcal P:30.2g F:32.6g	E:1039kcal P:39.1g F:25g	E:1039kcal P:39.1g F:32.2g	E:1005kcal P:32.7g F:25.8g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g
夕	回鍋肉 オクラコーン和え きんぴらレンコン 中華スープ	鳥レモン焼き 焼きビーフン ポテトサラダ コンソメスープ	赤魚おろしソース 小松菜煮浸し ジャーマンポテト お味噌汁	きのこハンバーグ グラタン フライドポテト コンソメスープ	油淋鶏 小松菜とあげ浸し たまごサラダ お吸い物	エビフライ ハムカツ サラダパスタ わかめサラダ コンソメスープ	天ぷらそば 肉まん キャベツしめじ炒め デザート
	E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:974kcal P:31.8g F:29.1g	E:882kcal P:37.7g F:27.5g	E:996kcal P:39.0g F:38.2g	E:1115kcal P:34.1g F:32.3g	E:1033kcal P:38.1g F:35.6g	E:1036kcal P:37.0g F:38.8g
合計	E:2690kcal P:107.4g F:81.1g	E:2751kcal P:105.6g F:95.6g	E:2758kcal P:102.9g F:79.5g	E:2860kcal P:119.1g F:93.2g	E:2946kcal P:108.2g F:83.9g	E:2830kcal P:105.8g F:80.8g	E:2760kcal P:106.6g F:101.4g

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。

2026年3月 予定献立表

朝日塾寮

	3/30(月)	3/31(火)				
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	ハンバーグ わかめの和え物 デザート コンソメスープ	八宝菜 さつま芋レモン煮 デザート 中華スープ				
	E:975kcal P:28.7g F:27.8g	E:974kcal P:25.3g F:22.8g				
夕	鳥香草焼き キムチ奴 ナス揚げびたし お吸い物	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				
	E:963kcal P:38.1g F:32.6g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g				
合計	E:2730kcal P:101.8g F:79.8g	E:2746kcal P:105.1g F:77.7g				

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。