



# 令和8年 4月 給食献立表



		1日(水曜日)	2日(木曜日)	3日(金曜日)
		春休み	春休み	春休み
6日(月曜日)	7日(火曜日)	8日(水曜日)	9日(木曜日)	10日(金曜日)
春休み	春休み	始業式	入学式	唐揚げ ジャーマンポテト 漬物 お吸物
				E : 1003kcal/P:33g /F:29.1g
				リクエスト食
13日(月曜日)	14日(火曜日)	15日(水曜日)	16日(木曜日)	17日(金曜日)
チンジャオロース もやしナムル 漬物 中華スープ	中華丼 わかめサラダ チンゲン菜和え 漬物	ポークカレー さっぱりサラダ 福神漬け デザート	きつねうどん かしわ天 竹輪天 デザート	炊き込みご飯 サワラ西京焼き 小松菜とアゲ浸し 漬物 お味噌汁
E : 998kcal/P:32.9g /F:37.9g	E : 966kcal/P:35.1g /F:33.1g	E : 1056kcal/P:27.6g /F:34.5g	E : 963kcal/P:34.8g /F:33.6g	E : 862kcal/P:28.5g /F:32.0g
		リクエスト食	麺献立	
20日(月曜日)	21日(火曜日)	22日(水曜日)	23日(木曜日)	24日(金曜日)
揚げどりのレモン漬け わかめの和え物 漬物 中華スープ	豚肉の生姜焼き キャベツ和え物 デザート お吸い物	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート	鮭のカレーマヨネーズ焼き ほうれん草和え物 漬物 ポトフ	シチュー グリル野菜 デザート バケット
E : 1035kcal/P:38.1g /F:35.2g	E : 964kcal/P:36.3g /F:24.9g	E : 929kcal/P:28.6g /F:32.8g	E : 916kcal/P:31.7g /F:32.9g	E : 942kcal/P:31.5g /F:30.3g
		麺献立		リクエスト食
27日(月曜日)	28日(火曜日)	29日(水曜日)	30日(木曜日)	
じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ 漬物 お吸物	チキンカレー さっぱりサラダ デザート 福神漬	昭和の日	家庭学習日	
E : 846kcal/P:27.9g /F:22.8g	E : 1045kcal/P:36.7g /F:37.1g			
	リクエスト献立			

\*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4月 予定献立表

朝日塾寮

		4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)	4/4(土)	4/5(日)
朝		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:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g
昼		鳥おろし煮 わかめサラダ 漬物 お吸い物	豚キムチ炒め 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ	ペッパーチキン きゅうりの浅漬け 漬物 お吸い物	牛肉スタミナ炒め 小松菜とアゲ浸し 漬物 中華スープ	鳥スパイス焼き いんげん胡麻和え デザート コンソメスープ
		E:912kcal P:34.6g F:35.1g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:1086kcal P:24.9g F:39.9g	E:1026kcal P:30.9g F:32.4g	E:929kcal P:37.4g F:22.5g
夕		青梗菜の卵牛肉炒め いんげんのおかか和え きゅうりと竹輪のマヨ和え コンソメスープ	ミックスフライ おさつサラダ キャベツの胡麻和え お吸い物	ぶりの照り焼き チンゲン菜ベーコン炒め ブロッコリーの玉子炒め 中華スープ	フライドチキン スナップエンドウ和え物 チンゲン菜桜えび和え コンソメスープ	ミソラーメン 餃子 小松菜とあげ浸し デザート
		E:1008kcal P:32.1g F:30.9g	E:1155kcal P:29g F:39g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g	E:1059kcal P:34.1g F:36.4g	E:1069kcal P:29.9g F28.3g
合計		E:2712kcal P:101.7g F:85.4g	E:2969kcal P:101.1g F:98.7g	E:2735kcal P:95.8g F:84.8g	E:2877kcal P:100g F:88.2g	E:2823kcal P:108.3g F:80.8g

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4月 予定献立表

## 朝日塾寮

	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)	4/11(土)	4/12(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	白身魚の味噌マヨ焼き スパゲッティサラダ 漬物 中華スープ	豚焼肉 小松菜とあげ浸し 漬物 お吸い物	鳥旬菜炒め キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ	ハンバーグ グラッセサラダ デザート コンソメスープ		ポークビーンズ パンプキンサラダ デザート コンソメスープ	牛肉と人参のチャプチェ風 小松菜和え 漬物 お吸い物
	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:963kcal P:29.9g F:34.2g	E:932kcal P:37.3g F:35.2g	E:1010kcal P:25.2g F:35.4g		E:933kcal P:29.9g F:21.2g	E:984kcal P:34.2g F:24.9g
夕	ゴボウと牛肉炒め にら玉炒め ツナサラダ 中華スープ	鳥そば 焼売 えのきわかめ デザート	牛肉スタミナ炒め マカロニかぼちゃサラダ キャベツの胡麻和え お吸い物	肉うどん 餃子 春雨サラダ デザート	八宝菜 コロケ ごぼうサラダ 中華スープ	鳥ハニーマスタード パスタ ほうれん草和え コンソメスープ	塩ラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート
	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:1005kcal P:31.2g F:32.8g	E:1013kcal P:30.5g F:27.7g	E:1089kcal P:33.2g F:36g	E:943kcal P:31.6g F:29.1g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:998kcal P:22.1g F:29.9g
合計	E:2572kcal P:91.7g F:81.5g	E:2793kcal P:102.1g F:97g	E:2737kcal P:102.8g F:82.3g	E:2924kcal P:99.4g F:101.4g	E:2738kcal P:99.6g F:77.6g	E:2642kcal P:102.6g F:70.1g	E:2807kcal P:97.3g F:84.8g

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4月 予定献立表

朝日塾寮

	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	4/18(土)	4/19(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						照り焼きチキン スナップエンドウ和え 漬物 お吸い物	回鍋肉 オクラコーン和え きんぴらレンコン 中華スープ
						E:1086kcal P:24.9g F:30.9g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g
夕	おろしとんかつ さっぱりサラダ いんげんのおかか和え お吸い物	鳥そば 春巻き チンゲン菜和え デザート	さけの塩焼き 卵サラダ 和風パスタ お吸い物	酢豚 焼きビーフン えのきわかめ 中華スープ	タンドリーチキン グラタン 海藻サラダ 中華スープ	タンメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	チキンペッパー焼き チンゲン菜二色和え 焼きビーフン コンソメスープ
	E:983kcal P:34.2g F:30.2g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:872kcal P:28.1g F:31.5g	E:1023kcal P:38.7g F:31.3g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:1096kcal P:34g F:28.3g
合計	E:2773kcal P:102.1g F:87.5g	E:2835kcal P:107.9g F:92.2g	E:2720kcal P:90.7g F:85.4g	E:2843kcal P:106.6g F:86.3g	E:2697kcal P:95.1g F:80.5g	E:2834kcal P:96.3g F:86.8g	E:2901kcal P:109.1g F:89.2g

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4月 予定献立表

朝日塾寮

	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)	4/25(土)	4/26(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						鶏のハニーマスタード ほうれん草コーンソテー 漬物 コンソメスープ	豚肉の彩り炒め 海藻サラダ 漬物 お吸い物
						E:1010kcal P:35.2g F:35.4g	E:1062kcal P:31.2g F:33.7g
夕	ガバオライス 春巻き 温泉卵 ジャーマン デザート 中華スープ	バジル焼きチキン にら玉炒め ポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ フライドポテト 野菜グリル 中華スープ	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート	赤魚の香味ソース 小松菜煮浸し たまごサラダ 中華スープ	肉豆腐 さつま芋レモン煮 ごぼうサラダ お吸い物	月見そば 肉まん ジャーマンポテト デザート
	E:957kcal P:30.5g F:37.2g	E:937kcal P:34.5g F:31.6g	E:998kcal P:30.7g F:34.3g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:837kcal P:34.5g F:25.6g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:879kcal P:28.7g F:29.5g
合計	E:2784kcal P:103.6g F:91.8g	E:2726kcal P:111.8g F:86.5g	E:2719kcal P:94.3g F:86.5g	E:2658kcal P:110.4g F:92.4g	E:2571kcal P:101g F:75.3g	E:2786kcal P:104.4g F:85.7g	E:2766kcal P:100.9g F:93.2g

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4月 予定献立表

朝日塾寮

	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)			
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			
	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			鳥ネギみそ焼き ポテトサラダ 漬物 お吸い物	豚肉の柳川風 マカロニサラダ 漬物 お吸い物			
			E:1039kcal P:39.1g F:32.2g	E:1083kcal P:34.3g F:21.4g			
夕	チキン南蛮 ブロッコリーのナムル ピリ辛こんにゃく 中華スープ	さわらのゆずみそかけ 棒棒鶏サラダ ふかし芋 お吸い物	味玉入り豚骨ラーメン 餃子 生野菜サラダ デザート	かつ丼 トマト卵スクランブルエッグ 春雨サラダ			
	E:1066kcal P:35.6g F:42.8g	E:985kcal P:37.9g F:38.5g	E:1005kcal P:32.7g F:25.8g	E:1060kcal P:38.8g F:38.3g			
合計	E:2704kcal P:98.5g F:85g	E:2855kcal P:115.6g F:105.6g	E:2836kcal P:106.8g F:77.4g	E:2968kcal P:114.1g F:89.7g			

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。