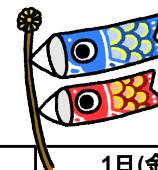


令和8年 5月 給食献立表



				1日(金曜日)
家庭学習日				
4日(月曜日)	5日(火曜日)	6日(水曜日)	7日(木曜日)	8日(金曜日)
みどりの日	こどもの日	振替休日	鳥みそ焼き 小松菜煮浸し 漬物 お吸い物	焼きそば にら玉炒め デザート 中華スープ
			E: 906kcal/P:98.6g /F:33.3g	E: 892kcal/P:25.7g /F:36.3g
麵献立・リクエスト食				
11日(月曜日)	12日(火曜日)	13日(水曜日)	14日(木曜日)	15日(金曜日)
麻婆丼 彩りサラダ ほうれん草胡麻和え 漬物	豚キムチ炒め 納豆 漬物 中華スープ	タンドリーチキン ふかし芋 デザート	とんかつ キャベツの胡麻和え 漬物 お吸い物	赤魚おろしソース ソーセージカレー炒め デザート けんちん汁
E: 904kcal/P:28.1g /F:29.6g	E: 996kcal/P:27.0g /F:31.9g	E: 952kcal/P:30.2g /F:31.4g	E: 966kcal/P:45.1g /F:27.1g	E: 919kcal/P:32.1g /F:36.4g
リクエスト食		弁当	リクエスト食	
18日(月曜日)	19日(火曜日)	20日(水曜日)	21日(木曜日)	22日(金曜日)
鳥唐揚げ ポテトサラダ デザート	家庭学習日	塩ラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート	鳥バジル焼き 焼きビーフン 漬物 コンソメスープ	ハヤシライス 根菜サラダ オムレツ デザート
E: 1040kcal/P:33.5g /F:44.3g		E: 1029kcal/P:31.9g /F:27.2g	E: 923kcal/P:31.0g /F:21.4g	E: 956kcal/P:28.6g /F:33.3g
体育祭 弁当	麵献立		リクエスト食	
25日(月曜日)	26日(火曜日)	27日(水曜日)	28日(木曜日)	29日(金曜日)
牛焼肉 春雨サラダ 漬物 お吸い物	八宝菜 さつま芋レモン煮 漬物 中華スープ	きつねうどん かしわ天 竹輪天 漬物	親子丼 生野菜サラダ マカロニサラダ デザート	白身魚マヨネーズ焼き ハムマリネ デザート ポトフ
E: 982kcal/P:27.5g /F:33.2g	E: 906kcal/P:28.2g /F:28.4g	E: 937kcal/P:25.1g /F:33.2g	E: 920kcal/P:30.1g /F:33.5g	E: 912kcal/P:31.9g /F:38.9g
麵献立				

* 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5月 予定献立表

朝日塾寮

				5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)
朝				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:792kcal P:35g F:19.4g	E:825kcal P:41g F:30g
昼				豚焼肉 いんげんのおかか和え キャベツの胡麻和え お吸い物	白身魚マヨネーズ焼き ハムマリネ デザート コンソメスープ	テリヤキチキン 卵サラダ デザート お吸い物
				E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:997kcal P:28.8g F:28.9g	E:914kcal P:31.2g F:31.5g
夕				油淋鶏 ジャーマンポテト きんぴらごぼう 中華スープ	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	豚キムチ炒め グラッセサラダ フライドポテト デザート
				E:887kcal P:36.1g F:25.9g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:986kcal P:34.1g F:30.9g
合計				E:2601kcal P:107.5g F:72.5g	E:2871kcal P:101.5g F:75.8g	E:2725kcal P:106.3g F:92.4g

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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)	5/9(土)	5/10(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	鳥おろし煮 にら玉炒め 漬物 中華スープ	豚しめじ炒め ほうれん草コーンソテー 漬物 お吸い物	ハンバーグ わかめの和え物 デザート コンソメスープ			油淋鶏 ジャーマンポテト デザート 中華スープ	すき焼き さつま芋レモン煮 漬物 お吸い物
	E:980kcal P:30.7g F:28.8g	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:1035kcal P:39.1g F:33.1g			E:924kcal P:31g F:28.6g	E:1039kcal P:39.1g F:25g
夕	牛肉と人参のチャブチェ ほうれん草お浸し ちぢみ 中華スープ	みそラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート	若どり大根の甘から煮 ブロッコリーの和え物 ピリ辛こんにゃく お吸い物	きつねそば 肉まん わかめサラダ デザート	ガパオライス グリルチキン ごぼうサラダ 温泉卵 デザート	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート	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
	E:917kcal P:34.5g F:26.6g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:920kcal P:32.5g F:32.2g	E:1211kcal P:36.1g F:32.3g	E:944kcal P:30.1g F:39.2g
合計	E:2689kcal P:100.2g F:74.8g	E:2785kcal P:123.1g F:100.3g	E:2775kcal P:99.8g F:85.7g	E:2676kcal P:167g F:88.1g	E:2604kcal P:93.2g F:87.9g	E:2927kcal P:102.1g F:80.3g	E:2808kcal P:110.2g 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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)	5/16(土)	5/17(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						ハンバーグ グラッセサラダ デザート コンソメスープ	さわらのゆずみそかけ 棒棒鶏サラダ デザート お吸い物
						E:975kcal P:28.7g F:27.8g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g
夕	若どり根菜の甘酢あえ ブロッコリーサラダ ちぢみ 中華スープ	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	豚生姜焼き 焼きビーフン ごぼうサラダ お吸い物	ツナそぼろごはん 小松菜とあげ浸し たまごサラダ お吸い物	肉そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	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	鳥香草焼き キムチ ナス揚げびたし お吸い物
	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:1019kcal P:37.7g F:22.6g	E:1074kcal P:39.1g F:39g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:1085kcal P:37.9g F:42.5g	E:1048kcal P:34.9g F:30.1g
合計	E:2765kcal P:93g F:83.3g	E:2840kcal P:105.7g F:84.5g	E:2818kcal P:104.3g F:89.8g	E:2852kcal P:118.7g F:92.6g	E:2755kcal P:98.9g F:84.9g	E:2852kcal P:101.6g F:89.7g	E:2835kcal P:102.9g F:92.5g

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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)	5/23(土)	5/24(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		豚キムチ炒め チンゲン菜和え 漬物 中華スープ				鳥肉のハーブ焼き カボチャサラダ 漬物 コンソメスープ	豚肉とキャベツの炒め物 きんぴらごぼう 漬物 お吸い物
		E:959kcal P:36.0g F:25.2g				E:961kcal P:32.4g F:22.6g	E:915kcal P:34.7g F:31.9g
夕	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート	鳥ネギみそ焼き キャベツの胡麻和え マカロニサラダ 中華スープ	豚肉旬菜炒め さつま芋レモン煮 キムチ奴 お味噌汁	タンメン 餃子 春雨サラダ デザート	さけの塩焼き ブロッコリーサラダ スパゲティサラダ お吸い物	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	ペッパーチキン ポテトサラダ ほうれん草和え お吸い物
	E:1036kcal P:37.0g F:38.8g	E:875kcal P:39.8g F:25.7g	E:957kcal P:35.5g F:37.2g	E:1005kcal P:32.7g F:25.8g	E:872kcal P:28.1g F:31.5g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:983kcal P:33.5g F:30.3g
合計	E:2868kcal P:105.5g F:102.5g	E:2659kcal P:116.8g F:80.9g	E:2778kcal P:102.4g F:83.8g	E:2753kcal P:104.7g F:77.2g	E:2620kcal P:91.7g F:84.2g	E:2700kcal P:106.2g F:66.9g	E:2723kcal P:109.2g F:92.2g

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5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)	5/31(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						ポークカレー さっぱりサラダ 福神漬け デザート	鳥レモン焼き ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ
						E:1056kcal/P:27.6g	E:974kcal P:31.8g F:29.1g
夕	きのこハンバーグ マカロニサラダ フライドポテト コンソメスープ	ルーローハン チンゲン菜和え フライドポテト デザート 中華スープ	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	家常豆腐 キムチ きゃべつの桜えび和え 中華スープ	味玉入り豚骨ラーメン 餃子 生野菜サラダ デザート	さわら西京焼き スパゲッティサラダ コロッケ お吸い物	酢豚 焼きビーフン えのきわかめ 中華スープ
	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:1005kcal P:32.7g F:25.8g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g
合計	E:2673kcal P:91.1g F:85.2g	E:2727kcal P:108.2g F:86.6g	E:2762kcal P:95.2g F:91.2g	E:2741kcal P:97.1g F:91.7g	E:2709kcal P:99.6g F:84.1g	E:2721kcal P:101.3g F:75.2g	E:2709kcal P:105.6g F:87.3g

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。