



令和8年 6月 給食献立表



1日(月曜日)	2日(火曜日)	3日(水曜日)	4日(木曜日)	5日(金曜日)
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	牛焼肉 ほうれん草胡麻和え 漬物 お吸物	山菜うどん 焼鳥 オクラコーンと和え デザート	チキンカレー 根菜サラダ デザート 福神漬	給食なし
E:862kcal/P:28.5g/ F:32.0g	E:953kcal/P:33g/F: :29.1g	E:906kcal/P:28.6g/ F:33.3g	E:1045kcal/P:36.7 g/F:37.1g	
リクエスト食		麺献立		
8日(月曜日)	9日(火曜日)	10日(水曜日)	11日(木曜日)	12日(金曜日)
チキングリル塩ダレソース チンゲン菜二色和え 漬物 コンソメスープ	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート	タンドリーチキン マカロニサラダ デザート 中華スープ	きのこハンバーグ 蒸し野菜 漬物 コンソメスープ	牛肉と人参のチャブチェウ ポテトサラダ 漬物 中華スープ
E:996kcal/P:27.0g/ F:31.9g	E:929kcal/P:28.6g/ F:32.8g	E:952kcal/P:30.2g/ F:31.4g	E:906kcal/P:28.2g/ F:28.4g	E:892kcal/P:30.7g/ F:36.3g
	麺献立・リクエスト食			
15日(月曜日)	16日(火曜日)	17日(水曜日)	18日(木曜日)	19日(金曜日)
ミソラーメン マカロニサラダ かに焼売 デザート	ポークカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	さわらキノコソース ほうれん草コーンソテー 漬物 けんちん汁	豆腐ハンバーグ オクラコーンと和え 納豆 お吸物	ビビンバ丼 キムチ 漬物 中華スープ
E:966kcal/P:25.1g/ F:27.1g	E:996kcal/P:27.0g/ F:31.9g	E:919kcal/P:32.1g/ F:36.4g	E:929kcal/P:31.9g/ F:37.2g	E:1040kcal/P:33.5 g/F:34.3g
麺献立			リクエスト食	
22日(月曜日)	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)	26日(金曜日)
家常豆腐 チンゲン菜和え 漬物 中華スープ	ガパオライス 温泉卵 ほうれん草和え デザート 中華スープ	カレーうどん さっぱりサラダ きんぴらごぼう デザート	筑前煮 卵焼き 漬物 麦ごはん お吸い物	白身魚マヨネーズ焼き ハムマリネ デザート ポトフ
E:926kcal/P:28.6g/ F:25.9g	E:935kcal/P:38.1g/ F:35.2g	E:1040kcal/P:33.5 g/F:34.3g	E:862kcal/P:38.5g/ F:22.0g	E:912kcal/P:31.9g/ F:38.9g
	リクエスト食	麺献立		
29日(月曜日)	30日(火曜日)			
考査	考査			

*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6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	6/6(土)	6/7(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					豚肉の彩り炒め えのきわかめ 漬物 コンソメスープ	鳥バジル焼き ブロッコリーのナムル スナップエンドウ和え コンソメスープ	豚キムチ炒め 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ
					E:856kcal P:28.1g F:22.6g	E:1073kcal P:38.7g F:31.3g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g
夕	鳥そば おくらのコーン胡麻和え 肉焼売 デザート	ミックスフライ ハムマリネ ナス揚げびたし 中華スープ	豚肉旬菜炒め カリフラワーマヨ きのこマリネ 中華スープ	さけの塩焼き かぼちゃの煮物 酢のもの お吸物	鳥唐揚げ チンゲン菜和え ツナサラダ 中華スープ	青梗菜の卵牛肉炒め 酢のもの ブロッコリー和え お吸物	ワンタンメン ふかし芋 チンゲン菜和え デザート
	E:887kcal P:36.1g F:20.9g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:922kcal P:36.4g F:29.2g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:983kcal P:34.2g F:22.2g	E:945kcal P:36.8g F:29.8g	E:972kcal P:24.8g F:16.8g
合計	E:2541kcal P:99.6g F:72.3g	E:2835kcal P:115.3g F:94.2g	E:2620kcal P:100g F:81.9g	E:2728kcal P:105.7g F:90.8g	E:2631kcal P:97.3g F:64.2g	E:2810kcal P:110.5g F:80.5g	E:2786kcal P:96.9g F:76.5g

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6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	6/13(土)	6/14(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						スパイシーチキン いんげん胡麻和え デザート コンソメスープ	ハンバーグ フライドポテト デザート コンソメスープ
						E:929kcal P:37.4g F:22.5g	E:916kcal P:34.8g F:24.4g
夕	家常豆腐 ブロッコリーサラダ カボチャサラダ 中華スープ	筑前煮(関西風) 厚揚げの中華炒め ポテトカレー煮 お吸物	ゴボウと牛肉炒め きゅうりと竹輪のマヨ和え ほうれん草和え お吸物	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 肉まん デザート	鳥おろし煮 キャベツの胡麻和え たまごサラダ 中華スープ	きつねそば 焼鳥 わかめサラダ デザート	ルーローハン(台湾) チンゲン菜和え 餃子 デザート 中華スープ
	E:1085kcal P:34.1g F:33.3g	E:919kcal P:37.7g F:22.6g	E:917kcal P:34.5g F:26.6g	E:1069kcal P:29.9g F:28.3g	E:975kcal P:39.8g F:25.7g	E:915kcal P:31.2g F:30.8g	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g
合計	E:2873kcal P:96.1g F:84.6g	E:2673kcal P:107.3g F:85.4g	E:2661kcal P:99.7g F:77.4g	E:2800kcal P:99.1g F:86.7g	E:2659kcal P:105.5g F:81.4g	E:2636kcal P:103.6g F:72.7g	E:2802kcal P:108.4g F:89.9g

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6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)	6/20(土)	6/21(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						スパイスチキン いんげんのおかか和え 漬物 中華スープ	豚肉と旬菜炒め カボチャサラダ 漬物 お吸物
						E:985kcal P:32.7g F:39.8g	E:945kcal P:36.8g F:33.8g
夕	タンダーチキン スパゲッティサラダ 海藻サラダ 中華スープ	おろしとんかつ かに風味酢の物 カボチャサラダ お吸い物	豚キムチ炒め 小松菜煮浸し ポテトサラダ 中華スープ	肉うどん 肉まん オクラ和え デザート	チキン南蛮 ブロッコリー和え ほうれん草ベーコン炒め 中華スープ	豚しょうが焼き チンゲン菜二色和え ベーコンきのこ炒め お味噌汁	担々麺 肉まん さつま芋レモン煮 デザート
	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:1044kcal P:31.8g F:39.1g	E:965kcal P:38.7g F:35.8g	E:982kcal P:37.7g F:27.5g	E:1085kcal P:37.9g F:42.5g	E:1069kcal P:38.6g F:32.6g	E:922kcal P:35.1g F:31g
合計	E:2801kcal P:91.7g F:75.6g	E:2865kcal P:99.8g F:101g	E:2676kcal P:105.8g F:91.6g	E:2736kcal P:110.6g F:94.7g	E:2917kcal P:106.4g F:96.2g	E:2846kcal P:106.3g F:91.8g	E:2692kcal P:112.9g 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6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)	6/27(土)	6/28(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						テリヤキチキン フライドポテト デザート 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
						E:914kcal P:31.2g F:31.5g	E:1004kcal P:39.7g F:33.8g
夕	鳥ネギみそ焼き ソーセージカレー炒め ほうれん草ソテー お吸物	牛焼肉 ほうれん草コーンソテー キャベツ和え お吸物	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	鳥そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	豚となすの炒め物 ブロッコリーの玉子炒め いんげんの胡麻和え お吸物	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	すき焼き おさつサラダ 野菜チップス お吸物
	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:1046kcal P:29.0g F:28.2g	E:1096kcal P:34g F:28.3g	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:1048kcal P:34.9g F:30.1g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:1088kcal P:36.9g F:39.8g
合計	E:2701kcal P:97.1g F:75.6g	E:2806kcal P:108.1g F:93.4g	E:2928kcal P:102.5g F:82g	E:2683kcal P:118.5g F:80.2g	E:2752kcal P:101.8g F:88.4g	E:2788kcal P:103.9g F:78.4g	E:2917kcal P:117.6g F:103.6g

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6月 予定献立表

朝日塾寮

	6/29(月)	6/30(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	フライドチキン えのきわかめ デザート コンソメスープ	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート					
	E:1005kcal P:31.2g F:25.8g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g					
夕	八宝菜 ニラもやし玉子炒め 大学芋 お吸物	肉豆腐 たこ焼き ほうれん草和え コンソメスープ					
	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:966kcal P:20.6g F:27.8g					
合計	E:2830kcal P:101.3g F:83.8g	E:2713kcal P:98g F:85g					

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。