



令和8年 7月 給食献立表



		1日(水曜日)	2日(木曜日)	3日(金曜日)
		考査	考査	夏野菜カレー 生野菜 福神漬 デザート E : 976kcal/P:28.6g /F:33.3g リクエスト食
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)
鶏肉とたけのこの旨煮 ほうれん草和え 漬物 お吸物 E : 966kcal/P:35.1g /F:27.1g	ポークビーンズ ツナマカロニサラダ 漬物 コンソメスープ E : 905kcal/P:34.9g /F:27.0g	塩ラーメン 肉まん ふかし芋 デザート E : 946kcal/P:28.2g /F:28.4g	ペッパーチキン キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ E : 1031kcal/ P :34.8 g F : 30.4 g	さわらのゆずみそかけ 焼きビーフン 漬物 お吸物 麦ごはん E : 973kcal/P:30.2g /F:32.3g
		麺献立	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)
鳥バジル焼き 焼きビーフン 漬物 コンソメスープ E : 923kcal/P:31.0g /F:21.4g	牛肉と豆のトマト煮 ほうれん草ソテー 漬物 コンソメスープ E : 962kcal/P:36.5g /F:30.3g	きつねうどん 焼き鳥 卵焼き デザート E : 912kcal/P:30.7g /F:26.3g	ポークカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート E : 920kcal/P:30.1g /F:33.5g	唐揚げ マカロニサラダ デザート お吸い物 E : 997kcal/P:36.3g /F:32.8g
		麺献立		リクエスト食
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)
夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み
27日(月曜日)	28日(火曜日)	29日(水曜日)	30日(木曜日)	31日(金曜日)
夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み

*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7月 予定献立表

朝日塾寮

			7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)	7/5(日)
朝			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: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			ハンバーグ バジルパスタ デザート コンソメスープ	豚肉の彩り炒め パンプキンサラダ 漬物 お吸物		鳥旬菜炒め 春雨サラダ 漬物 お吸物	豚キムチ炒め マカロニサラダ 漬物 中華スープ
			E:977kcal P:29.1g F:29.9g	E:1054kcal P:25.3g F:34.3g		E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g
タ			鳥スパイス焼き ポテトサラダ チヂミ コンソメスープ	ざるうどん 天ぷら オクラコーン和え デザート	さけの塩焼き 卵サラダ 冷ややっこ お吸い物	ミートソースパスタ ササミカツ オムレツ デザート コンソメスープ	青梗菜の卵牛肉炒め 揚げ出し豆腐 ほうれん草ツナ和え 中華スープ
			E:919kcal P:37.7g F:22.6g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g	E:872kcal P:28.1g F:31.5g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:962kcal P:37.0g F:32.4g
合計			E:2688kcal P:101.8g F:71.9g	E:2821kcal P:91.2g F:83.9g	E:2640kcal P:91.7g F:84.2g	E:2663kcal P:89.7g F:75.4g	E:2776kcal P:109.1g F:92.1g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)	7/12(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						ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺揚げ デザート	豚肉の柳川風 ほうれん草お浸し 漬物 中華スープ
						E:918kcal P:38.3g F:30.8g	E:889kcal P:31.1g F:29.7g
タ	デミカツ丼 スパゲッティーサラダ ポテトサラダ 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	豚しょうが焼き 肉じゃが 小松菜あげ浸し お吸物	肉そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	回鍋肉 ほうれん草お浸し ハムマリネ 中華スープ	フライドチキン ブロッコリーのナムル 胡瓜と竹輪のマヨ和え コンソメスープ	担々麺 春巻き ふかし芋 デザート
	E:1075kcal P:39.8g F:35.7g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:983kcal P:35.3g F:33.4g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:1018kcal P:36.9g F:28.8g	E:1013kcal P:33.5g F:40.3g	E:996kcal P:39.0g F:28.2g
合計	E:2833kcal P:109.9g F:82.2g	E:2678kcal P:101.6g F:90.2g	E:2721kcal P:98.5g F:81.2g	E:2900kcal P:107.6g F:89.5g	E:2783kcal P:102.1g F:80.5g	E:2723kcal P:106.8g F:90.5g	E:2710kcal P:111.1g F:87.9g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)	7/19(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						タンドリーチキン ふかし芋 デザート 中華スープ	鯖竜田 チンゲン菜和え 漬物 お吸い物
						E:952kcal P:30.2g F:31.4g	E:1004kcal P:28.1g F:29.6g
夕	八宝菜 ナス揚げびたし もやしのあえもの 中華スープ	煮込みハンバーグ いんげん胡麻和え 小松菜とツナの卵炒め コンソメスープ	鳥レモンペッパー焼き ブロッコリー和え 青梗菜の玉子炒め コンソメスープ	さわら西京焼き スパゲッティーサラダ コロケ お吸い物	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 肉まん デザート	牛肉と人参のチャプチェ 茄子とえのきの和え物 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	鳥幽庵焼き 野菜グリル 金平ごぼう 中華スープ
	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g	E:1069kcal P:29.9g F:28.3g	E:918kcal P:30.1g F:29g	E:877kcal P:29.1g F:28.8g
合計	E:2677kcal P:93g F:73.2g	E:2792kcal P:113.7g F:96.1g	E:2562kcal P:93.7g F:69.4g	E:2618kcal P:109.8g F:84.8g	E:2858kcal P:101.2g F:80.5g	E:2662kcal P:95.3g F:79.8g	E:2706kcal P:98.2g 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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)	7/26(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	二色丼 ごぼうサラダ 漬物 お吸物	豚肉のスタミナ炒め 大学芋 漬物 お吸物	若どり根菜の甘酢あえ インゲン和え 漬物 お吸物	エビフライ ハムカツ グリル野菜 デザート 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	夏野菜カレー 生野菜 福神漬 デザート	唐揚げ ジャーマンポテト 漬物 お吸物
	E:982kcal P:32.8g F:28.6g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g	E:939kcal P:31.1g F:29.7g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:976kcal/P:28.6g F:33.3g	E:1003kcal/P:33g
夕	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	鳥スパイス焼き おさつサラダ チヂミ コンソメスープ	豚肉とキャベツの炒め物 カリフラワーマヨ ツナサラダ 中華スープ	きつねうどん 焼鳥 彩サラダ デザート	揚げどりのレモン漬け もやしナムル 春雨サラダ お吸物	さわらのゆずみそかけ 小松菜和え 青梗菜ベーコン炒め お味噌汁	ゴボウと牛肉炒め 揚げ出し豆腐 パンプキンサラダ お吸物
	E:882kcal P:37.7g F:27.5g	E:919kcal P:37.7g F:22.6g	E:1085kcal P:37.9g F:32.5g	E:917kcal P:34.5g F:26.6g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g
合計	E:2656kcal P:105.5g F:75.5g	E:2730kcal P:103.6g F:82.5g	E:2816kcal P:104g F:81.6g	E:2729kcal P:101.2g F:90.9g	E:2863kcal P:103.8g F:76.6g	E:2667kcal P:92.2g F:85.3g	E:2861kcal P:109.1g F:97.7g

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7月 予定献立表

朝日塾寮

	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)		
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		
	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	牛焼肉 ほうれん草胡麻和え 漬物 中華スープ	塩ラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート	チキン南蛮 ほうれん草和え デザート お吸い物	チンジャオロース いんげんのおかか和え デザート 中華スープ	とり天 ツナサラダ 漬物 中華スープ		
	E:966kcal P:38.6g F:27.8g	E:975kcal P:28.7g F:37.8g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:967kcal P:36.1g F:30.9g	E:1059kcal P:38.0g F:39.2g		
タ	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	おろしとんかつ 含め煮 芋の甘煮 お吸物	豚肉の生姜焼き サラダパスタ オクラコーンと和え 中華スープ	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 肉まん デザート	牛肉と人参のチャプチェ風 いんげんのおかか和え キムチ奴 コンソメスープ		
	E:996kcal P:39.0g F:38.2g	E:1044kcal P:31.8g F:39.1g	E:948kcal P:34.9g F:30.1g	E:1069kcal P:29.9g F:28.3g	E:1052kcal P:32.8g F:28.5g		
合計	E:2754kcal P:112.6g F:85.4g	E:2844kcal P:101.5g F:106.9g	E:2598kcal P:97.9g F:73.2g	E:2861kcal P:107g F:89.2g	E:2903kcal P:105.8g F:87.1g		

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。