



令和8年 9月 給食献立表



	1日(火曜日)	2日(水曜日)	3日(木曜日)	4日(金曜日)
	赤魚おろしソース ほうれん草和え 漬物 豚汁	チキンカレー 根菜サラダ デザート 福神漬	きのこハンバーグ カボチャサラダ デザート コンソメスープ	味噌ラーメン 肉焼売 チンゲン菜和え デザート
	E : 1097kcal/P:32.1g /F:32.8g	E:1045kcal/P:36.7g /F:37.1g	E : 1092kcal/P:30.2g /F:38.4g	E : 1120kcal/P:30.1g /F:39.5g
		リクエスト食		麺献立
7日(月曜日)	8日(火曜日)	9日(水曜日)	10日(木曜日)	11日(金曜日)
鮭レモンベッパ焼 キャベツの胡麻和え 漬物 コンソメスープ 炊き込みご飯	チンジャオロース かに風味酢の物 漬物 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	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	牛焼肉 きんぴらレンコン 漬物 お吸物
E : 892kcal/P:30.7g /F:36.3g	E : 1065kcal/P:34.9g /F:27.0g	E : 1035kcal/P:38.1g /F:35.2g	E : 996kcal/P:27.0g /F:31.9g	E : 946kcal/P:28.2g /F:28.4g
		リクエスト食		
14日(月曜日)	15日(火曜日)	16日(水曜日)	17日(木曜日)	18日(金曜日)
ポークカレー 海藻サラダ デザート 福神漬	醤油ラーメン 餃子 マカロニサラダ デザート	ツナそぼろごはん かぼちゃの煮物 漬物 中華スープ	トンカツ 春雨サラダ デザート お味噌汁	ビビンバ丼 オクラコーンと和え 漬物 お吸い物
E : 882kcal/P:27.5g /F:20.2g	E : 1093kcal/P:34.8g /F:23.6g	E : 935kcal/P:38.1g /F:35.2g	E : 1040kcal/P:33.5g /F:44.3g	E : 966kcal/P:45.1g /F:27.1g
	麺献立		リクエスト食	
21日(月曜日)	22日(火曜日)	23日(水曜日)	24日(木曜日)	25日(金曜日)
敬老の日	国民の休日	秋分の日	チキンカツバーガー サラダパスタ デザート コンソメスープ	きつねうどん 焼き鳥 卵焼き デザート
			E : 850kcal/P:32g /F:32g	E : 912kcal/P:30.7g /F:26.3g
			リクエスト食	麺献立
28日(月曜日)	29日(火曜日)	30日(水曜日)		
さわらのゆずみそかけ 焼きビーフン 漬物 お吸物 雑穀米ごはん	麻婆丼 彩りサラダ さつま芋レモン煮 デザート	ゴボウと牛肉炒め ブロッコリーサラダ 漬物 中華スープ		
E : 973kcal/P:30.2g /F:32.3g	E : 895kcal/P:34.7g /F:35.1g	E : 954kcal/P : 33.3 g /F : 39.2g		
リクエスト食				

*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9月 予定献立表

朝日塾寮

		9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/5(土)	9/6(日)
朝		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: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						鳥肉照り焼き いんげんのおかか和え 漬物 お味噌汁	豚キムチ炒め ブロッコリー和え 漬物 中華スープ
						E:973kcalP:38.9g F:31.8g	E:989kcalP:31.1g F:29.7g
タ		チキン南蛮 キャベツ和え ごぼうサラダ お吸物	さけの塩焼き 卵サラダ 冷ややっこ お吸い物	おろしとんかつ ポテトサラダ チンゲン菜和え 中華スープ	青梗菜の卵牛肉炒め ブロッコリー和え ごぼうサラダ お吸い物	天ぷらそば 肉まん キムチ奴 デザート	チキンパン粉焼き きのこマリネ グラッセサラダ コンソメスープ
		E:1169kcal P:35.9g F:44.3g	E:872kcal P:28.1g F:31.5g	E:1044kcal P:31.8g F:39.1g	E:937kcal P:34.5g F:31.6g	E:980kcal P:34.1g F:30.9g	E:919kcal P:34.0g F:32.3g
合計		E:3091kcal P:109g F:107.1g	E:2709kcal P:99.8g F:88g	E:2993kcal P:95.1g F:98.9g	E:2849kcal P:99.6g F:90.5g	E:2745kcal P:108g F:82.1g	E:2733kcal P:106.1g F:92g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	9/12(土)	9/13(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						文化祭 サンドイッチ	ハンバーグ フライドポテト デザート コンソメスープ
							E:916kcalP:34.8g F:24.4g
タ	塩ラーメン 餃子 野菜チップス デザート	揚げどりのレモン漬け カリフラワーマヨ ふかし芋 お吸い物	回鍋肉 きんぴらごぼう ハムマリネ 中華スープ	鳥そば おくらのコーン胡麻和え 肉焼売 デザート	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリー卵炒め きんぴらレンコン お吸い物	豚肉と旬菜炒め 冷ややっこ ほうれん草和え お吸物	肉うどん 春巻き チンゲン菜和え デザート
	E:1035kcal P:27.9g F:25.5g	E:922kcal P:30.4g F:37.2g	E:935kcal P:30.2g F:28.2g	E:887kcal P:36.1g F:20.9g	E:887kcal P:36.1g F:28.9g	E:862kcal P:27g F:22.4g	E:1048kcal P:25.7g F:33.2g
合計	E:2719kcal P:93.6g F:81.2g	E:2812kcal P:106.3g F:94.2g	E:2762kcal P:103.3g F:82.8g	E:2708kcal P:104.1g F:82.8g	E:2625kcal P:99.3g F:76.7g	E:1654kcal P:62g F:41.8g	E:2789kcal P:101.5g F:87.6g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	9/19(土)	9/20(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						チキングリル キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ	ポークビーンズ かに風味酢の物 漬物 コンソメスープ
						E:924kcalP:31g F:28.6g	E:916kcalP:34.8g F:24.4g
タ	サバ味噌焼き 小松菜和え スパゲッティサラダ 中華スープ	チキン南蛮 ほうれん草和え ごぼうサラダ お吸物	ミートソースパスタ チキンカツ オムレツ デザート コンソメスープ	ゴボウと牛肉炒め ほうれん草和え おさつサラダ お吸物	煮込みハンバーグ グラッセサラダ 小松菜和え コンソメスープ	きつねうどん 焼鳥 彩サラダ デザート	あじのしょうがしょうゆ焼き キャベツのツナ和え きんぴらレンコン お吸物
	E:973kcal P:38.7g F:31.3g	E:1169kcal P:35.9g F:44.3g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:961kcal P:32.6g F:35.5g	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:917kcal P:34.5g F:26.6g	E:958kcal P:28g F:23.7g
合計	E:2647kcal P:101.2g F:70.9g	E:3087kcal P:111.7g F:97.9g	E:2723kcal P:99.1g F:82.8g	E:2826kcal P:107.1g F:109.8g	E:2763kcal P:116.3g F:82.3g	E:2633kcal P:100.5g F:74.6g	E:2699kcal P:103.8g F:78.1g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)	9/26(土)	9/27(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	鳥おろし煮 いんげんのおかか和え 漬物 お吸物	家常豆腐 ブロッコリーの和え物 漬物 中華スープ	豚キムチ炒め オクラコーン和え 漬物 中華スープ			鳥唐揚げ 青梗菜の玉子炒め 漬物 お吸物	豚肉の彩り炒め パンプキンサラダ 漬物 お吸物
	E:933kcalP:38.7g F:26.3g	E:946kcalP:37.0g F:31.9g	E:975kcalP:39.8g F:35.7g			E:1075kcalP:32.7g F:39.8g	E:1054kcal P:25.3g F:34.3g
夕	ムースルー ソーセージカレー炒め ブロッコリーの和え物 春雨スープ	みそラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート	鳥天 ほうれん草和え ふかし芋 お吸物	すき焼き ごぼうサラダ ナス揚げびたし お吸物	酢豚 きんぴらレンコン ブロッコリーの和え物 中華スープ	タラのムニエル ブロッコリーの和え物 チンゲン和え コンソメスープ	鳥バジル焼き 厚揚げの中華煮 焼きビーフン コンソメスープ
	E:877kcal P:32.1g F:29.9g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:1065kcal P:34.1g F:39.3g	E:1073kcal P:38.7g F:31.3g	E:1017kcal P:37.7g F:39.5g	E:935kcal P:36.2g F:35.8g	E:983kcal P:34.2g F:32.2g
合計	E:2602kcal P:105.8g F:75.6g	E:2727kcal P:120.4g F:98.4g	E:2832kcal P:108.9g F:94.4g	E:2748kcal P:111.7g F:93.3g	E:2721kcal P:103.4g F:85.2g	E:2802kcal P:103.9g F:95g	E:2862kcal P:100.5g F:96.5g

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9月 予定献立表

朝日塾寮

	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)				
朝	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				
昼							
タ	鳥ハニーマスタード チンゲン菜和え ポテトカレー煮 コンソメスープ	鮭とキャベツみそ炒め 肉じゃが マカロニサラダ 味噌汁	月見そば ささみカツ ふかし芋 デザート				
	E:964kcal P:32.4g F:36.6g	E:912kcal P:31.9g F:38.9g	E:929kcal P:38.6g F:34.6g				
合計	E:2729kcal P:97.6g F:88.3g	E:2632kcal P:107.6g F:104g	E:2675kcal P:106.9g 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。