



令和8年 10月 給食献立表



			1日(木曜日) チキン南蛮 ごぼうサラダ 漬物 お吸い物 E : 1031kcal/P:34.8g /F:39.4g リクエスト食	2日(金曜日) 二色丼 ほうれん草和え デザート 中華スープ E : 973kcal/P:30.2g /F:28.3g	
5日(月曜日)	6日(火曜日) 牛肉スタミナ炒め 胡瓜と竹輪のマヨ和え 漬物 中華スープ E : 973kcal/P:30.2g /F:32.3g	7日(水曜日) チキンカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート E : 1157kcal/P:35.3g /F:33.8g リクエスト食	8日(木曜日) 豆乳担々うどん 焼鳥 海藻サラダ デザート E : 957kcal/P:35.3g /F:23.8g 麺献立	9日(金曜日) 白身魚/パン粉焼 バジルパスタ 漬物 お吸物 麦ごはん E : 897kcal/P:32.1g /F:22.8g	
12日(月曜日)	13日(火曜日) みそラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート E : 958kcal/P:28.0g /F:23.7g 麺献立	14日(水曜日) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 漬物 お吸い物 E : 964kcal/P:36.3g /F:24.9g	15日(木曜日) ハヤシライス 彩りサラダ かに風味酢の物 デザート E : 946kcal/P:26.7g /F:32.9g リクエスト食	16日(金曜日) 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 納豆 お吸い物 E : 921kcal/P:32g /F:30.7g	
スポーツの日	19日(月曜日) 八宝菜 ふかし芋 漬物 お吸物 E : 1046kcal/P:36.7g /F:32.9g リクエスト食	20日(火曜日) 鮭トマトソース ほうれん草和え物 デザート ポトフ E : 916kcal/P:31.7g /F:32.9g	21日(水曜日) 親子丼 さっぱりサラダ 含め煮 漬物 E : 864kcal/P:26.3g /F:22.9g	22日(木曜日) 豚みそ炒め 蒸し野菜 漬物 お吸物 E : 1042kcal/P:28.5g /F:32.0g	
	26日(月曜日) あじのねぎみそ焼き かぼちゃの煮物 漬物 けんちん汁 E : 923kcal/P:34g /F:23.4g	27日(火曜日) タンドリーチキン マカロニサラダ 漬物 コンソメスープ E : 986kcal/P:26.6g /F:32.9g	28日(水曜日) 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 E : 897kcal/P:28.1g /F:22.8g 麺献立	29日(木曜日) ポークカレー さっぱりサラダ ほうれん草和え デザート E : 957kcal/P:31.3g /F:33.8g リクエスト食	30日(金曜日) フライドチキン スパゲッティサラダ デザート コンソメスープ E : 1029kcal/P:28.6g /F:32.8g

*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10月 予定献立表

朝日塾寮

				10/1(木)	10/2(金)	10/3(土)	10/4(日)
朝				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: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						鳥肉のハーブ焼き カボチャサラダ 漬物 コンソメスープ	豚しょうが焼き ほうれん草和え 漬物 お味噌汁
						E:961kcal P:32.4g F:22.6g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
タ				青梗菜の卵牛肉炒め キムチ奴 ブロッコリーの和え物 中華スープ	タンドリーチキン トマトパスタ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	天ぷらそば 肉まん ジャーマンポテト デザート	煮込みハンバーグ パンプキンサラダ ジャーマンポテト 中華スープ
				E:997kcal P:23.8g F:25.9g	E:966kcal P:20.6g F:27.8g	E:974kcal P:29.7g F:33.8g	E:992kcal P:28.7g F:28.4g
合計				E:2885kcal P:91.7g F:86.7g	E:2731kcal P:85.8g F:75.5g	E:2727kcal P:97.1g F:75.8g	E:2744kcal P:102.3g F:94.6g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	10/10(土)	10/11(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					豚となすの炒め物 ソーセージカレー炒め 漬物 中華スープ	鳥みそ焼き きんぴらごぼう 漬物 お吸物
	E:924kcalP:31g F:28.6g					E:1123kcal P:34.3g F:39.4g	E:1115kcal P:34.7g F:31.9g
夕	ゴボウと牛肉炒め ニラもやし玉子炒め ほうれん草和え 中華スープ	タンメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	あじのねぎみそ焼き 卵サラダ ほうれん草和え お吸物	チンジャオロース ブロッコリーの和え物 ほうれん草お浸し 中華スープ	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 竹輪磯辺揚げ デザート	鳥チリソース 小松菜和え にら玉炒め お吸物	海鮮トマトスープパスタ 春巻き パンプキンサラダ デザート
	E:920kcal P:32.5g F:32.2g	E:956kcal P:36.4g F:36.5g	E:995kcal P:39.8g F:28.7g	E:1096kcal P:34g F:21.3g	E:917kcal P:37.7g F:21.3g	E:1057kcal P:35.9g F:35.5g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g
合計	E:2636kcal P:98.5g F:80.2g	E:2754kcal P:107.6g F:98.8g	E:2944kcal P:110.1g F:81.9g	E:2878kcal P:110.3g F:75.1g	E:2606kcal P:104.8g F:63.5g	E:2972kcal P:105.2g F:94.3g	E:2862kcal P:112.1g F:89.1g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)	10/18(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	豚焼肉 きんぴらレンコン 漬物 中華スープ					トンカツ えのきわかめ 漬物 お吸物	豚肉と旬菜炒め たまごサラダ 漬物 お吸物
	E:1039kcal P:39.1g F:25g					E:1075kcalP:38.7g F:37.8g	E:986kcal P:24.9g F:29.9g
タ	タラポテトチーズ焼き オクラコーン和え ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	豚肉の柳川風 酢のもの いんげんのおかか和え お吸物	若どり和大根の甘から煮 ブロッコリーの和え物 ピリ辛こんにゃく お吸い物	サワラ西京焼き 棒棒鶏サラダ ナス揚げびたし お吸物	月見そば 焼鳥 ブロッコリーの和え物 デザート	鳥レモンペッパー焼き 春雨サラダ いんげんのおかか和え コンソメスープ	塩ラーメン 肉まん 野菜チップス デザート
	E:963kcal P:24.8g F:20.9g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:954kcal P:25.3g F:35.9g	E:899kcal P:25.4g F:23.4g	E:958kcal P:35.6g F:22.8g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g
合計	E:2794kcal P:98.9g F:65.3g	E:2781kcal P:101.9g F:91.6g	E:2704kcal P:97g F:77.5g	E:2725kcal P:93g F:98.8g	E:2612kcal P:92.4g F:73.5g	E:2825kcal P:109.3g F:80g	E:2880kcal P:95.8g 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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)	10/25(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						牛焼肉 おさつサラダ 漬物 お吸物	鳥幽庵焼き ブロッコリーの和え物 漬物 お味噌汁
						E:1123kcal P:39.2g F:26.8g	E:966kcal P:38.1g F:23.9g
タ	ミソラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート	鳥バジル焼き ポテトサラダ スパゲッティサラダ(和) お吸物	赤魚の中華あん ほうれん草チキン和え いんげん胡麻和え 混ぜご飯	鳥パン粉焼 ツナマカロニサラダ えのきわかめ コンソメスープ	すき焼き ブロッコリーの和え物 春雨サラダ 中華スープ	照り焼きチキン おさつサラダ ブロッコリーの和え物 お吸物	ミートソースパスタ フランクフルト 蒸し野菜 卵サラダ デザート
	E:917kcal P:20.5g F:37.2g	E:914kcal P:31.2g F:21.5g	E:1073kcal P:38.7g F:29.5g	E:1057kcal P:41.3g F:35.1g	E:955kcal P:39g F:33g	E:922kcal P:35.1g F:31g	E:877kcal P:29.1g F:29.9g
合計	E:2755kcal P:92.2g F:89.5g	E:2655kcal P:103.9g F:84.4g	E:2729kcal P:100g F:71.8g	E:2924kcal P:110.8g F:97.1g	E:2752kcal P:106.7g F:78.2g	E:2837kcal P:109.3g F:77.2g	E:2668kcal P:108.2g F:83.8g

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10月 予定献立表

朝日塾寮

	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)	
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	
	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	
昼						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	ペッパーチキン オクラコーンと和え きんぴらレンコン コンソメスープ	八宝菜 カボチャサラダ ほうれん草和え 中華スープ	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	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	担々麺 餃子 ブロッコリーの和え物 デザート	家常豆腐 ブロッコリー和え きゃべつの桜えび和え 中華スープ	
	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g	E:1044kcal P:31.8g F:39.1g	E:973kcal P:38.7g F:31.3g	E:922kcal P:26.4g F:27.2g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	
合計	E:2698kcal P:102.5g F:73.1g	E:2864kcal P:105.1g F:100.6g	E:2733kcal P:94.9g F:81.3g	E:2755kcal P:111g F:95.1g	E:2743kcal P:90g F:79.4g	E:2655kcal P:108.6g F:68.7g	

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。