

令和8年　11月　給食献立表



2日(月曜日)	3日(火曜日)	4日(水曜日)	5日(木曜日)	6日(金曜日)
牛肉スタミナ炒め マカロニかぼちゃサラダ 漬物 お吸物	文化の日	チキン南蛮 ポテトサラダ デザート 中華スープ	家常豆腐 ごぼうサラダ 漬物 中華スープ	給食なし
E：1053kcal/P:44g/F:36.8g		E：982kcal/P:34.5g/F:28.5g	E：931kcal/P:34.8g/F:34.4g	
		リクエスト食		
9日(月曜日)	**10日(火曜日)**	**11日(水曜日)**	**12日(木曜日)**	**13日(金曜日)**
肉うどん カニ焼売 ほうれん草和え デザート	ぶり大根 芋の甘煮 漬物 お吸物 わかめご飯	じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ 漬物 お吸物	豚キムチ炒め かぼちゃの煮物 漬物 中華スープ	チキンカレー 海藻サラダ 福神漬 デザート
E：983kcal/P：24.4ｇ/F：29.4g	E：864kcal/P:36.3g/F:24.9g	E：846kcal/P:27.9g/F:22.8g	E：934kcal/P:31.4g/F:37.1g	E：1146kcal/P:36.7g/F:32.9g
麺献立				リクエスト食
16日(月曜日)	**17日(火曜日)**	**18日(水曜日)**	**19日(木曜日)**	**20日(金曜日)**
鳥スパイス焼き 茄子とえのきの和え物 漬物 コンソメスープ	豚となすの炒め物 ブロッコリーのナムル 漬物 お吸物	サワラのパン粉焼き 小松菜とアゲ浸し 漬物 豚汁	カレーうどん 豆腐サラダ 漬物 デザート	ゴボウと牛肉炒め ふかし芋 漬物 お吸物
E：892kcal/P:30.7g/F:36.7g	E：1052kcal/P:31.9g/F:38.9g	E：1063kcal/P:23.6g/F:25.7g	E：914kcal/P:31.1g/F:22.9g	E：1160kcal/P:32.6g/F:39.5g
			リクエスト食	
23日(月曜日)	**24日(火曜日)**	**25日(水曜日)**	**26日(木曜日)**	**27日(金曜日)**
勤労感謝の日	ポークカレー 根菜サラダ デザート 福神漬	油淋鶏 ジャーマンポテト デザート 中華スープ	キムチチゲ さっぱりサラダ 漬物 デザート	鮭塩焼き にら玉炒め 漬物 けんちん汁
	E：882kcal/P:27.5g/F:20.2g	E：1069kcal/P:35.1g/F:43.5g	E：1040kcal/P:33.5g/F:34.3g	E：906kcal/P:28.2g/F:28.4g
			リクエスト食	
30日(月曜日)				
ミソラーメン 焼鳥 ほうれん草和え デザート				
E：1052kcal/P:28.2g/F:31.4g				
麺献立				

＊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11月　予定献立表

朝日塾寮

							11/1(日)
朝							洋食バイキング
							E:825kcal　P:41g F:30g
昼							ポークビーンズ わかめの和え物 漬物 コンソメスープ
							E:975kcal　P:28.7g F:27.8g
夕							ペッパーチキン オクラコーン和え きんぴらレンコン コンソメスープ
							E:983kcal　P:33.5g F:30.3g
合計							E:2783kcal　P:103.2g F:88.1g

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11月　予定献立表

朝日塾寮

	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)	11/8(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		ムースールー 卵サラダ 漬物 中華スープ			ハンバーグ フライドポテト デザート コンソメスープ	豚しめじ炒め ごぼうサラダ 漬物 中華スープ	鳥肉照り焼き いんげんのおかか和え 漬物 お味噌汁
		E:1059kcal　P:36g F:25.2g			E:916kcalP:34.8g F:24.4g	E:1045kcal　P:26.8g F:23.8g	E:973kcalP:38.9g F:31.8g
夕	月見そば ささみカツ ふかし芋 デザート	タンドリーチキン キャベツの胡麻和え ちぢみ コンソメスープ	豚しょうが焼き ほうれん草和え 揚げ出し豆腐 お味噌汁	肉うどん 春巻き チンゲン菜和え デザート	スパイスチキン ひじきのあえもの チンゲン菜和え お吸物	醤油ラーメン 餃子 さつま芋レモン煮 デザート	回鍋肉 厚揚げの中華炒め ブロッコリー和え 中華スープ
	E:929kcal　P:38.6g F:34.6g	E:1069kcal　P:29.9g F:34.3g	E:965kcal　P:36.8g F:38g	E:1048kcal　P:25.7g F:33.2g	E:984kcal　P:34.2g F:30.9g	E:899kcal　P:35.4g F:23.4g	E:1074kcal　P:30.1g F:39g
合計	E:2774kcal　P:117.6g F:90.8g	E:2953kcal　P:106.9g F:89.5g	E:2739kcal　P:106.3g F:85.9g	E:2804kcal　P:101.5g F:97.6g	E:2692kcal　P:104g F:74.7g	E:2736kcal　P:97.2g F:66.6g	E:2872kcal　P:110g F:100.8g

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11月　予定献立表

朝日塾寮

	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)	11/15(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						チキンパン粉焼き ピリ辛こんにゃく 漬物 コンソメスープ	おろしとんかつ ふかし芋 漬物 お吸物
						E:1105kcal　P:32.7g F:25.8g	E:1116kcal　P:39.1g F:43.1g
夕	豚肉と旬菜炒め ごぼうサラダ ほうれん草和え お吸物	鳥そば おくらのコーン胡麻和え 肉焼売 デザート	八宝菜 ブロッコリーの玉子炒め 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	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	豚肉とキャベツの炒め物 ほうれん草胡麻和え ピリ辛こんにゃく お吸物	若どりと根菜の甘酢あえ ブロッコリーサラダ ちぢみ 中華スープ
	E:988kcal　P:35.9g F:29.8g	E:887kcal　P:36.1g F:20.9g	E:987kcal　P:33.8g F:36.2g	E:956kcal　P:36.4g F:36.5g	E:973kcal　P:38.7g F:31.3g	E:988kcal　P:35.9g F:29.8g	E:1069kcal　P:29.9g F:34.3g
合計	E:2763kcal　P:95.3g F:78.6g	E:2576kcal　P:113.4g F:75.8g	E:2625kcal　P:96.7g F:78.4g	E:2747kcal　P:100.9g F:95g	E:2911kcal　P:110.4g F:83.6g	E:2885kcal　P:103.6g F:75g	E:3010kcal　P:110g F:107.4g

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11月　予定献立表

朝日塾寮

	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)	11/22(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						油淋鶏 ジャーマンポテト デザート 中華スープ	牛肉旬菜炒め 小松菜煮浸し 漬物 お吸物
						E:924kcal　P:31g F:28.6g	E:1024kcal　P:31g F:38.6g
夕	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	青梗菜の卵牛肉炒め かに風味酢の物 きんぴらごぼう 中華スープ	煮込みハンバーグ パンプキンサラダ 蒸し野菜 中華スープ	チキンカツ カボチャサラダ もやしのあえもの 中華スープ	塩ラーメン 肉まん 野菜チップス デザート	若どりと大根の甘から煮 ブロッコリーの和え物 キムチ奴 お吸い物	酢豚 えのきわかめ ごぼうサラダ 中華スープ
	E:917kcal　P:37.7g F:21.3g	E:921kcal　P:44g F:32.3g	E:992kcal　P:28.7g F:28.4g	E:1082kcal　P:38g F:28g	E:1069kcal　P:29.9g F:34.3g	E:948kcal　P:25.7g F:33.2g	E:962kcal　P:26g F:32.4g
合計	E:2601kcal　P:103.4g F:77.4g	E:2798kcal　P:116.9g F:101.2g	E:2847kcal　P:87.3g F:73.5g	E:2821kcal　P:110.1g F:80.9g	E:3021kcal　P:97.5g F:93.2g	E:2664kcal　P:91.7g F:81.2g	E:2811kcal　P:98g F:101g

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11月　予定献立表

朝日塾寮

	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)	11/29(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 スナップえんどう和え 漬物 中華スープ					ハンバーグ わかめの和え物 デザート コンソメスープ	チキン南蛮 オクラコーン和え 漬物 中華スープ
	E:882kcal　P:34.0g F26.1g					E:1035kcal P:39.1g F:33.1g	E:861kcal　P:38.4g F:29.6g
夕	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	ルーローハン(台湾) 肉まん フライドポテト デザート	ミソラーメン 餃子 チンゲン菜和え デザート	さわら味噌マヨ焼き 春雨サラダ 小松菜煮浸し 中華スープ	肉うどん 焼売 チンゲン菜和え デザート	鳥胡麻味噌焼き たこ焼き チンゲン菜和え 中華スープ	豚肉とキャベツの炒め物 ほうれん草胡麻和え キムチ奴 お吸物
	E:944kcal　P:30.1g F:39.2g	E:1118kcal　P:35.7g F:38.2g	E:917kcal　P:20.5g F:37.2g	E:877kcal　P:36.1g F:29.9g	E:1048kcal　P:25.7g F:33.2g	E:975kcal　P:39.8g F:25.7g	E:988kcal　P:35.9g F:29.8g
合計	E:2618kcal　P:99.1g F:84.7g	E:2825kcal　P:104.2g F:88.4g	E:2778kcal　P:90.6g F:100.1g	E:2742kcal　P:110.6g F:94.2g	E:2746kcal　P:88.9g F:81g	E:2802kcal　P:113.9g F:78.2g	E:2674kcal　P:115.3g F:89.4g

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11月　予定献立表

朝日塾寮

	11/30(月)						
朝	和食バイキング						
	E:792kcal　P:35g F:19.4g						
昼							
夕	チーズハンバーグ ポテトカレー煮 ほうれん草和え コンソメスープ						
	E:975kcal　P:39.8g F:25.7g						
合計	E:2819kcal　P:103g 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。