

# 令和6年 5月 給食献立表

		1日(水曜日)	2日(木曜日)	3日(金曜日)
		<b>家庭学習日</b>	<b>学園創立記念日</b>	<b>憲法記念日</b>
<b>振替休日</b>	6日(月曜日)	7日(火曜日)	8日(水曜日)	9日(木曜日)
	鳥みそ焼き 小松菜煮浸し 漬物 お吸い物	豚キムチ 生野菜 納豆 中華スープ	チキンカレー さっぱりサラダ デザート 福神漬	焼きそば にら玉炒め デザート 中華スープ
	E : 906kcal/P:98.6g/F:33.3g	E : 996kcal/P:27.0g/F:31.9g	E : 1045kcal/P:36.7g/F:37.1g	E : 892kcal/P:25.7g/F:36.3g
				<b>麺献立</b>
	13日(月曜日)	14日(火曜日)	15日(水曜日)	16日(木曜日)
	タンドリーチキン ふかし芋 デザート 中華スープ	豚肉のスタミナ炒め 焼きビーフン 漬物 お吸い物	麻婆丼 彩りサラダ ほうれん草胡麻和え デザート	赤魚おろしソース ソーセージカレー炒め デザート お味噌汁
	E : 952kcal/P:30.2g/F:31.4g	E : 966kcal/P:45.1g/F:27.1g	E : 904kcal/P:28.1g/F:29.6g	E : 919kcal/P:32.1g/F:36.4g
				<b>麺献立</b>
	20日(月曜日)	21日(火曜日)	22日(水曜日)	23日(木曜日)
	大豆のいそ煮 ツナマカロニサラダ 漬物 お味噌汁	鳥レモン焼き 焼きビーフン デザート コンソメスープ	ポークカレー 根菜サラダ 福神漬 デザート	鳥唐揚げ 春雨サラダ デザート
	E : 952kcal/P:21.9g/F:38.9g	E : 923kcal/P:31.0g/F:21.4g	E : 995kcal/P:30.9g/F:37.0g	E : 1040kcal/P:33.5g/F:44.3g
	<b>リクエスト食</b>		<b>リクエスト食</b>	<b>紅華祭(体育の部)</b>
	27日(月曜日)	28日(火曜日)	29日(水曜日)	30日(木曜日)
	八宝菜 さつま芋レモン煮 デザート 中華スープ	きつねうどん かしわ天 竹輪天 漬物	親子丼 生野菜サラダ マカロニサラダ デザート	白身魚マヨネーズ焼き ハムマリネ デザート コンソメスープ
	E : 906kcal/P:28.2g/F:28.4g	E : 937kcal/P:25.1g/F:33.2g	E : 920kcal/P:30.1g/F:33.5g	E : 997kcal/P:28.8g/F:28.9g
		<b>麺献立</b>		<b>パン献立</b>

\*デザート:手作りケーキなどだけでなく、旬の果物が含まれます。

# 2024年5月 予定献立表

朝日塾寮

		5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)
朝		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:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼		豚しめじ炒め ほうれん草コーンソテー 漬物 お吸い物	鳥おろし煮 にら玉炒め 漬物 中華スープ	白身魚マヨネーズ焼き ハムマリネ デザート コンソメスープ	テリヤキチキン フライドポテト デザート お吸い物	みそラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート
		E:1004kcal P:39.7g F:33.8g	E:980kcal P:30.7g F:28.8g	E:997kcal P:28.8g F:28.9g	E:914kcal P:31.2g F:31.5g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g
夕		油淋鶏 ジャーマンポテト きんぴらごぼう 中華スープ	キムチチゲ ささみカツ グラッセサラダ フライドポテト デザート	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	豚焼肉 いんげんのおかか和え キャベツの胡麻和え お吸い物	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
		E:887kcal P:36.1g F:25.9g	E:986kcal P:34.1g F:30.9g	E:1082kcal P:37.7g F:27.5g	E:922kcal P:36.4g F:27.2g	E:948kcal P:25.7g F:33.2g
合計		E:2683kcal P:110.4g F:79.1g	E:2889kcal P:94g F:176.5g	E:2871kcal P:101.4g F:75.8g	E:2628kcal P:102.1g F:78.1g	E:2827kcal P:97.1g F:186.5g

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。

# 2024年5月 予定献立表

## 朝日塾寮

	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)	5/12(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:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼	鳥ハニーマスタード えのきわかめ デザート コンソメスープ					油淋鶏 ジャーマンポテト デザート 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
	E:1006kcal P:34.8g F:32.9g					E:924kcal P:31g F:28.6g	E:916kcal P:34.8g F:24.4g
夕	牛肉と人参のチャプチ ほうれん草お浸し ちぢみ 中華スープ	天ぷらうどん カニ焼売 温泉卵 デザート	若どりと根菜の甘酢あ ニラもやし玉子炒め ちぢみ 中華スープ	きつねそば 肉まん わかめサラダ デザート	さわらのゆずみそかけ 棒棒鶏サラダ ほうれん草和え お吸い物	豚生姜焼き 焼きビーフン ごぼうサラダ お吸い物	チンジャオロース ふかし芋 ブロッコリー和え 中華スープ
	E:917kcal P:34.5g F:26.6g	E:858kcal P:28.0g F:23.7g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1074kcal P:39.1g F:39g	E:1085kcal P:37.9g F:42.5g
合計	E:2715kcal P:104.4g F:78.9g	E:2687kcal P:155.4g F:173.8g	E:2857kcal P:91.9g F:85.6g	E:2881kcal P:101.4g F:187.2g	E:2646kcal P:87.7g F:88.1g	E:2790kcal P:105.4g F:87g	E:2924kcal P:101.7g F:183.7g

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。

# 2024年5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)	5/19(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:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼						家常豆腐 えのきわかめ 漬物 中華スープ	すき焼き さつま芋レモン煮 漬物 お吸い物
						E:893kcal P:38.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:25g
夕	ツナそぼろごはん 小松菜とあげ浸し たまごサラダ お吸い物	海鮮トマトスープパスタ ほうれん草チキン和え 春巻き デザート	月見そば 肉まん ジャーマンポテト デザート	ヤンニョムチキン ポテトカレー煮 春雨サラダ 中華スープ	鳥ネギみそ焼き キャベツの胡麻和え マカロニサラダ 中華スープ	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	鳥香草焼き キムチ奴 ナス揚げびたし お吸い物
	E:1061kcal P:32.6g F:35.5g	E:1005kcal P:31.2g F:35.8g	E:977kcal P:29.1g F:33.9g	E:1085kcal P:34.1g F:38.3g	E:875kcal P:39.8g F:25.7g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:1048kcal P:34.9g F:30.1g
合計	E:2805kcal P:97.8g F:86.3g	E:2894kcal P:105.4g F:179.7g	E:2673kcal P:92.2g F:82.9g	E:2927kcal P:95.4g F:191.5g	E:2696kcal P:106.1g F:72.3g	E:2584kcal P:102.1g F:87.3g	E:3010kcal P:103g F:171.9g

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。

# 2024年5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)	5/26(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:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼						鳥おろし煮 わかめサラダ 漬物 お吸い物	豚キムチ炒め 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ
						E:1105kcal P:32.7g F:35.8g	E:933kcal P:30.7g F:36.3g
夕	ルーローハン チンゲン菜和え カニ焼売 デザート 中華スープ	鳥そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	酢豚 焼きビーフン えのきわかめ 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	エビフライ ハムカツ サラダパスタ わかめサラダ コンソメスープ	すき焼き 竹輪マヨ和え さつま芋レモン煮 お味噌汁	ペッパーチキン きゅうりの浅漬け ほうれん草和え お吸い物
	E:996kcal P:39.0g F:28.2g	E:1044kcal P:31.8g F:29.1g	E:910kcal P:32.8g F:28.2g	E:1019kcal P:37.7g F:22.6g	E:1088kcal P:36.9g F:39.8g	E:987kcal P:25.7g F:34.3g	E:983kcal P:33.5g F:30.3g
合計	E:2740kcal P:95.9g F:86.5g	E:2890kcal P:92g F:167.3g	E:2697kcal P:98.7g F:84.6g	E:2982kcal P:100.4g F:183.7g	E:2862kcal P:99.4g F:92.4g	E:2884kcal P:93.4g F:89.5g	E:2839kcal P:93.2g F:183.4g

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。

# 2024年5月 予定献立表

朝日塾寮

	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(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:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g		
昼							
夕	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート	ゴボウと牛肉炒め ブロッコリーサラダ わかめの和え物 お吸い物	ミックスフライ おさつサラダ キャベツの胡麻和え お吸い物	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	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート		
	E:1211kcal P:36.1g F:32.3g	E:1033kcal P:35.1g F:38.6g	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:996kcal P:26.0g F:28.2g	E:1036kcal P:37.0g F:38.8g		
合計	E:2909kcal P:99.3g F:80.1g	E:2893kcal P:89.4g F:188.6g	E:2659kcal P:103.3g F:77.8g	E:2916kcal P:84g F:173.9g	E:2734kcal P:100.2g F:96.6g		

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。