

令和元年 5 月 献立表

日本航空学園 輪島校 給食課

日	曜	朝 食	小計	昼 食	小計	夕 食	小計	合計
1	水	食パン ジャム 菓子パン フィッシュフリッター アスパラサラダ パンプキンスープ 牛乳	菓子パンの部+ 809	豚の角煮 チヂミ 生野菜 味噌汁 マロンワッフル	1499	チキンチーズカレー イタリアンサラダ ライチヨーグルト	1359	菓子パンの部+ 3667
2	木	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 塩昆布	872	さんまの塩焼き 大根おろし たれ肉団子 オクラの胡麻和え かき玉汁 オレンジジュース	1168	チキンカツオーロラソース 生野菜 塩焼きそば 味噌汁	1355	3395
3	金	筑前煮 味噌汁 牛乳 のり佃煮	829	天津飯 には饅頭 生野菜 中華スープ ペアシュークリーム	1047	ポークソテーシャリアピンソース 生野菜 マカロニサラダ和え コンソメスープ	1135	3011
4	土	唐揚げ コーンサラダ 味噌汁 牛乳 胡瓜漬け	916	焼うどん 半ライス いか天 生野菜 味噌汁 ソーブル	1001	青椒肉絲 焼売 生野菜 豆腐の中華スープ	920	2837
5	日	たらの西京焼き 桜漬け 味噌汁 牛乳 キムチ	790	鶏肉のトマトソース煮 ハムカツ カラフルサラダ 葡萄ゼリー	1313	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 エビの水晶包み 生野菜 味噌汁	1097	3200
6	月	五目玉子とじ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	874	トンカツ 生野菜 春雨サラダ 味噌汁 ミルージュ	1184	鮭のムニエルマヨ添え チキンナゲット 生野菜 ペンネソテー キャベツのスープ	1147	3205
7	火	焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳 しそ昆布	851	ハヤシライス サラミの五色サラダ ナタデココヨーグルト	1238	ハンバーグおろしソース 生野菜 変わり金平 味噌汁	908	2997
8	水	ロールパン ジャム 菓子パン ウィンナー スクランブルエッグ コーンポターージュ 牛乳	菓子パンの部+ 807	鶏肉の照焼 生野菜 菜種和え 豚汁 アップルパイ	1161	麻婆丼 豚しそチーズカツ 生野菜 味噌汁	1175	菓子パンの部+ 3143
9	木	ネギ塩チキン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 しば漬け	864	カレーうどん 半ライス コーンコロケ 生野菜 チョコタルト	1166	ポークソテージンジャーソース 温野菜 カニカマサラダ コンソメスープ	1007	3037
10	金	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	901	白身魚のチリソース 生野菜 グリルチキン ナムルサラダ ニラとベーコンのスープ ミニエクレア	1006	牛丼 エビカツ 生野菜 味噌汁	1251	3158
11	土	スペイン風オムレツ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	798	ロールキャベツとフランクの煮込み じゃが芋とカニカマのサラダ オレンジブルーチェ	1165	油淋鶏 ひじきの中華ソテー 味噌汁	1133	3096
12	日	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	871	他人丼 イカフリッター 生野菜 味噌汁 ヤクルト	1271	チキンクリームシチュー フランクフルト レタスと胡瓜のサラダ メロンゼリー	1241	3383
13	月	たらこ 五品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳 つぼ漬け	752	ハンバーグマヨソース 生野菜 ベベロンチーノ キャベツのスープ ショコラブッセ	1233	鶏肉の唐揚げ 生野菜 五色ナムル 中華スープ	977	2962
14	火	加賀揚げと野菜の煮物 豚汁 牛乳 高菜油炒め	864	メンチカツ 生野菜 牛肉と牛蒡の金平 かき玉汁 林檎タルト	1175	鮭の味噌焼き 野沢菜漬け 豚キムチ炒め 味噌汁	1029	3068
15	水	食パン ジャム 菓子パン ミニチキン キャベツとベーコンの炒め物 コンソメスープ 牛乳	菓子パンの部+ 722	ツナトマトスパゲティ 半ライス 蒸し鶏のサラダ オニオンスープ 原宿ドック	1117	酢豚 海老餃子 生野菜 豆腐の中華スープ	1134	菓子パンの部+ 2973
16	木	ささみカツ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	912	豚肉の生姜焼き 生野菜 タコのオリーブ和え 具沢山味噌汁 カエデの実	1253	食堂清掃日のため ビーフカレー ハムサラダ マスカットゼリー	1208	3373
17	金	だし巻玉子 キャベツの辛子和え 味噌汁 牛乳 とろろ芋	816	ほっけのみりん焼き 中華やまくらげ 黒胡椒唐揚げ 生野菜 けんちん汁 シュークリーム	931	ミルフィーユポークカツ 生野菜 ポテトサラダ ミネストローネ	1216	2963
18	土	鶏肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳 キムチ	914	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ジョアピーチ	1054	チキンソテーステーキソース 生野菜 つきこんの金平 味噌汁	1050	3018
19	日	ミートオムレツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 ザーサイ	839	中華丼 中華くらげ和え 味噌汁 ロールケーキ苺	1073	ハムカツ 生野菜 焼きビーフン 具沢山味噌汁	1000	2912
20	月	バジルウィンナー 大根サラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	847	塩サバ 野沢菜漬け 肉野菜炒め 味噌汁 ガトーショコラ	1100	ビーフストロガノフ ツナコーンサラダ みかんヨーグルト	1292	3239
21	火	もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	883	チキンソテーガリバタソース 生野菜 牛蒡サラダ和え 味噌汁 レモンタルト	1291	ベーコンとしめじのピラフ 串カツ 彩りサラダ コンソメスープ	1049	3223
22	水	ロールパン ジャム 菓子パン ボロニアソーセージ スクランブルエッグ クリームスープ 牛乳	菓子パンの部+ 695	麻婆豆腐 鶏竜田 生野菜 中華スープ アップルジュース	1098	大きな白身フライ ウィンナー 生野菜 焼きそば 味噌汁	1189	菓子パンの部+ 2982
23	木	若鶏の胡麻照焼 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳 沢庵	837	海老天うどん ゆかりごはん ハンバーグ 生野菜 ムース大福	984	豚キャベツソテー たこ焼き 生野菜 キムチスープ	1329	3150
24	金	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	816	赤魚の西京焼き 胡瓜漬け スティックチキン 生野菜 かき玉汁 ココアワッフル	947	ポークチャップ炒め 生野菜 マロニーサラダ和え オニオンスープ	1198	2961
25	土	焼鳥 キャベツの胡麻和え 味噌汁 牛乳 辛子昆布	838	キムチチャーハン イカゲソ唐揚げ 生野菜 寒天と若芽のスープ ヤクルト	1180	すき焼き サーモンフライ 生野菜 味噌汁	1332	3350
26	日	鶏むね肉とひじきの煮物 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	795	ビーフシチュー エビフライ アスパラサラダ 苺プリン	1303	ホイコーロー 焼餃子 生野菜 ニラとカニカマのスープ	991	3089
27	月	京風たまご(ネギ入り) 蓮根の金平 味噌汁 牛乳 とろろ芋	857	豚骨醤油ラーメン 半ライス チーズ肉団子 生野菜 シフォンケーキ	1119	たらカツマヨ添え 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1051	3027
28	火	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	871	サバの味噌焼き 昆布佃煮 牛肉コロケ 生野菜 味噌汁 桃タルト	1280	カレーピラフ タマゴサラダ包みハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	1039	3190
29	水	食パン ジャム 菓子パン ケチャップ肉団子 野菜サラダ コーンポターージュ 牛乳	菓子パンの部+ 822	骨なしピククチキン 生野菜 肉じゃが 具沢山味噌汁 米粉ドック	1245	キムチ焼肉丼 焼売 生野菜 味噌汁	1266	菓子パンの部+ 3333
30	木	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	883	ヒレカツ 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁 お野菜マフィン	1188	豚肉のデミグラス煮 ポークフランク 水菜サラダ プリン	1347	3418
31	金	たらのみりん焼き しば漬け 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	770	肉そば 半ライス カルビメンチ 生野菜 ペアクリームワッフル	1078	鶏南蛮 明太だし巻玉子 高菜油炒め 味噌汁	1123	2971

◎ 都合により変更する事があります。

単位: k cal

◎ エネルギーの食事摂取基準は、3150kcal/日(15~17歳男性・身体活動レベル【Ⅲ】)を基準に作成してあります。

◎ 1食当りのご飯のカロリーは精白米150gで534kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米180gで641kcalで計算してあります。麺の時は半ライスとして、ご飯のカロリーは精白米75gで267kcalで計算してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60kcal)、生卵(83kcal)、味噌海苔(5kcal)、梅干、ふりかけはセルフサービスです。そのため、カロリー計算には含まれていません。

◎ 今月は、輪島校プロデュースの献立です。