

# 平成31年4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	月	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳 塩昆布	792	ナシゴレン 焼きビーフン コンソメスープ アップルパイ	1187	カレーライス家庭風味 蒸し鶏のサラダ アセロラヨーグルト	1224	3203
2	火	海老餃子 キャベツとベーコンの炒め物 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	880	味噌ラーメン 半ライス イカカツ 生野菜 苺タルト	1150	八宝菜 スティックチキン 生野菜 味噌汁	997	3027
3	水	食パン ジャム 菓子パン 玉子サラダコロケ アスパラのサラダ パンプキンスープ 牛乳	735	塩サバ 大根おろし 肉団子 蓮根の金平 味噌汁 クリームブッセ	1157	エッグチキンライス 唐揚げ グリーンサラダ キャベツのスープ	1194	3086
4	木	バジルウインナー コーンサラダ 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	888	トンカツ 生野菜 焼きそば 味噌汁 ミルージュ	1203	鶏肉の照焼 生野菜 玉子巾着の煮物 味噌汁	1145	3236
5	金	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	880	カルボナーラ 半ライス カニカマのサラダ オニオンスープ ペアクリームワッフル	1147	鮭の味噌焼き しそ昆布 鶏竜田 生野菜 味噌汁	925	2952
6	土	ポロニアソーセージ ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	946	<b>入寮日</b> 牛丼 イカリングフライ 彩りサラダ 味噌汁 苺シュークリーム	1361	ハンバーグケチャップソース 生野菜 ポテトサラダ コンソメスープ	1028	3335
7	日	豚肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	957	<b>入学式</b> J-ship ライス イタリアンサラダ オレンジジュース	1188	ヒレカツ(おろしソース) 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁	979	3124
8	月	若鶏のピカタ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 しば漬け	848	麻婆豆腐 白身フライ 生野菜 中華スープ ココアワッフル	1088	キムチ焼肉丼 唐揚げ 生野菜 味噌汁	1311	3247
9	火	筑前煮 味噌汁 牛乳 とろろ芋	836	肉うどん 半ライス チキンナゲット 生野菜 ブルーベリータルト	1065	ベーコンとしめじのピラフ エビマヨコロケ カラフルサラダ コンソメスープ	1043	2944
10	水	ロールパン ジャム 菓子パン ウインナー スクランブルエッグ 生野菜 コーンポターージュ 牛乳	768	ハンバーグデミグラスソース 温野菜 ハムサラダ キャベツのスープ ソフトシュー	999	たらカツ(タルタルソース) 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1072	2839
11	木	蓮根の挟み揚げ(豚) 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳 沢庵	972	チキンステーキガーリックソース 生野菜 スパゲティサラダ和え コンソメスープ 原宿ドックコア	1232	ポーククリームシチュー ハムカツ 野菜サラダ オレンジゼリー	1307	3511
12	金	ひじきとごぼうの炒め煮 味噌汁 牛乳 キムチ	737	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 カエデの実	1197	親子丼 ポークフランク 生野菜 豆腐の中華スープ	1231	3165
13	土	大焼売 野菜炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	853	サバの味噌煮 金時豆佃煮 鶏竜田 生野菜 けんちん汁 ジョア	1315	ポークチャップ炒め 生野菜 ごぼうサラダ和え オニオンスープ	1263	3431
14	日	ミートオムレツ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 ごま昆布	880	鶏肉の唐揚げ 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え 味噌汁 ロールケーキ苺	1061	鮭の塩焼き 大根おろし だし巻玉子 筍の土佐煮 味噌汁	770	2711
15	月	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳 胡瓜漬け	879	豚肉の生姜焼き 生野菜 菜の花の胡麻和え 鶏野菜風汁(つくね入り) ガトーショコラ	1295	中華丼 中華くらげ和え 中華スープ	1032	3206
16	火	信田煮 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	870	カレー南蛮そば 半ライス メンチカツ 生野菜 ムース大福	1229	ほっけのみりん焼き 桜漬け ネギ塩チキン ペペロンチーノ 味噌汁	949	3048
17	水	食パン ジャム 菓子パン ポロニアソーセージ スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	833	酢豚 焼売 ナムルサラダ 豆腐のキムチスープ 焼きプリンタルト	1275	<b>食堂清掃日のため</b> ハヤシライス ツナコーンサラダ 桃ゼリー	1281	3389
18	木	肉豆腐 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	936	あじフライ 生野菜 パンパンジーサラダ和え 豚汁 シフォンケーキ	1100	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 切り干し大根の煮物 味噌汁	1051	3087
19	金	ウインナー 白菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳 のり佃煮	979	きつねうどん ゆかりご飯 海老餃子 生野菜 ミニエクレア	899	洋風焼肉丼(牛) チーズカツ 生野菜 味噌汁	1193	3071
20	土	豚肉と高野豆腐の玉子とじ 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	967	ロコモコ風丼 サーモンサラダ和え コンソメスープ ヤクルト	1176	ポークソテーガリパタソース 生野菜 マカロニソテー 味噌汁	1167	3310
21	日	豆腐ハンバーグ 蓮根の金平 味噌汁 牛乳 しそ昆布	868	サーモンフライ 生野菜 肉じゃが 味噌汁 米粉ドッグチョコ	1214	五目チャーハン 竹輪の磯辺揚げ 海藻サラダ 味噌汁	1213	3295
22	月	ハムカツ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 キムチ	968	塩鮭 大根おろし 唐揚げ ナムルサラダ 味噌汁 白ぶどうジュース	907	ロールキャベツとフランクの煮込み ポテトサラダ キャラメルプリン	1198	3073
23	火	厚巻卵カニ キャベツの辛子和え 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	828	醤油ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 お野菜マフィン	1152	豚丼 和風マロニーサラダ和え 味噌汁	1466	3446
24	水	ロールパン ジャム 菓子パン ウインナーのケチャップ炒め 生野菜 コンソメスープ 牛乳	650	チキンカレー コールスローサラダ ナタデココヨーグルト	1265	焼き鮭の南蛮漬け チキンカツ 生野菜 味噌汁	903	2818
25	木	ホタテ風味フライ しらたきの金平 味噌汁 牛乳 とろろ芋	830	すき焼き 鶏天磯辺 生野菜 味噌汁 カスタードワッフル	1521	骨なしフライチキン プチグラタン 生野菜 スパゲティサラダ和え オニオンスープ	1099	3450
26	金	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	844	かき揚げうどん 半ライス グリルチキン醤油 生野菜 洋梨タルト	1229	ほっけの味噌焼き つぼ漬け 中華風野菜炒め 中華スープ	898	2971
27	土	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳 辛子昆布	960	二色丼 黒豚焼売 生野菜 味噌汁 ソーブル苺	1224	エビフライ ポークフランク 生野菜 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	1043	3227
28	日	じゃがいもの甘辛煮 味噌汁 牛乳 のり佃煮	897	チキンソテーガーリックソース 生野菜 薩摩揚げの筑前煮 味噌汁 メープルマフィン	1075	ホイコーロー 焼餃子 生野菜 豆腐の中華スープ	993	2965
29	月	たらこ 五品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	746	ソースカツ丼 小松菜の胡麻和え 味噌汁 ババロアシュークリーム	1318	赤魚のみりん焼き 大根おろし 麻婆豆腐 味噌汁	898	2962
30	火	えび団子串フライ 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	846	山菜肉そば わかめご飯 タコの唐揚げ 生野菜 ヤクルト	961	チキンソテーステーキソース 生野菜 ペペロンチーノ キャベツのスープ	1124	2931

◎ 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食当た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、千歳校プロデュースの献立です。