

# 令和元年 7 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	たらこ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	748	チキンステーキソース 生野菜 ペンネソース 味噌汁 スイートポテト	1225	煮カツ丼 オクラの辛子和え 味噌汁	1164	3137
2	火	若鶏のピカタ コーンサラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	886	きつねうどん 半ライス ハムカツ 生野菜 チョコタルト	1062	ハンバーグおろしソース 生野菜 変わり金平 味噌汁	905	2853
3	水	ロールパン ジャム 菓子パン ミニチキン スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	576	ビーフストロガノフ ゴーヤとハムのサラダ ソファール	1151	エビカツ バジルウインナー 生野菜 豚肉のすき焼き風煮 味噌汁	1205	2932
4	木	赤魚のみりん焼き 辛子昆布 味噌汁 牛乳 中華山くらげ	838	麻婆豆腐 イカフリッター 生野菜 中華スープ ショコラブッセ	1114	鶏肉の味噌焼き 生野菜 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	985	2937
5	金	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳 ザーサイ	889	七夕ひやむぎ 鶏ごぼう御飯 鶏竜田 生野菜 カエデの実	1143	ポークソテーガリバタソース 生野菜 ポテトサラダ キャベツのスープ	1184	3216
6	土	ホタテ風味フライ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	844	豚の角煮 つくね棒 生野菜 味噌汁 ミルージュ	1428	キムチ焼肉丼 春巻 生野菜 味噌汁	1400	3672
7	日	筈と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	861	ビーフシチュー ポークフランク カラフルサラダ オレンジゼリー	1302	たらの西京焼き 高菜油炒め とろたまメンチカツ 生野菜 味噌汁	952	3115
8	月	信田煮 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	872	トンカツ 生野菜 明太マカロニサラダ和え 味噌汁 林檎タルト	1342	チャーハン 唐揚げ 生野菜 寒天と若芽のスープ	1182	3396
9	火	オムレツ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 とろろ芋	890	味噌煮込みうどん 半ライス ハムステーキ 生野菜 チーズパンパロアシュー	1035	鶏南蛮 豚肉入り蓮根の金平 具沢山味噌汁	1142	3067
10	水	食パン ジャム 菓子パン 豚肉のケチャップ炒め 生野菜 キャベツのスープ 牛乳	801	ハンバーグマヨソース 生野菜 ベベロンチーノ オニオンスープ 原宿ドックメープル	1256	キーマカレー ツナコーンサラダ ライチヨーグルト	1283	3340
11	木	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳 キムチ	790	鶏肉の照焼 生野菜 タコのオリーブドレ和え 豚汁 アップルジュース	1199	白身魚のチリソース 生野菜 大焼売 ナムルサラダ 五目スープ	926	2915
12	金	厚巻玉子ウインナー 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳 桜漬け	839	サバのレモン焼き 中華山くらげ ささみチーズカツ 生野菜 かき玉汁 マロンワッフル	1112	洋風焼肉(牛) 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1063	3014
13	土	チーズハンバーグ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 しそ昆布	815	海老天丼 キャベツの辛子和え 沢煮椀 ヤクルト	1186	チキンソテージンジャーソース 温野菜 カニカマのサラダ 味噌汁	994	2995
14	日	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	903	牛肉と野菜のガリバタ炒め たれ肉団子 生野菜 豆腐の中華スープ アップルパイ	1206	アジフライ 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	1096	3205
15	月	焼鳥 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳 胡瓜漬け	822	ベーコンとしめじのピラフ マヨたまサラダロール コーンサラダ コンソメスープ ガトーショコラ	1165	鶏肉のトマトソース煮 エビスティック レタスと胡瓜のサラダ ソファール	1347	3334
16	火	筑前煮 味噌汁 牛乳 のり佃煮	836	豚肉の生姜焼き 生野菜 オクラの和え物 のっぺい汁 ミニエクレア	1199	ロールキャベツとフランクの煮込み マカロニとゆで卵のサラダ和え メロンゼリー	1151	3186
17	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 パンプキンスープ 牛乳	703	ヒレカツ 生野菜 サーモンサラダ和え 味噌汁 白ぶどうジュース	1044	食堂清掃日のため カレーライス家庭風味 蒸し鶏のサラダ キャラメルプリン	1219	2966
18	木	塩鮭 ごま昆布 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	1034	ナポリタン風 半ライス サラミの五色サラダ キャベツのスープ 米粉ドックチョコ	1203	油淋鶏 かに焼売 生野菜 キムチスープ	1133	3370
19	金	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳 ザーサイ	838	ポークソテーガーリックソース 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ オニオンスープ レモンタルト	1277	麻婆丼 串カツ 生野菜 味噌汁	1187	3302
20	土	若鶏の胡麻照焼 大根サラダ 味噌汁 牛乳 沢庵	843	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ヤクルト LT	1079	チキンクリームシチュー フランクフルト 水菜サラダ ピーチフルーチェ	1244	3166
21	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 塩昆布	890	サバみりん しば漬け 鶏肉のすき焼き風煮 味噌汁 シフォンケーキ	1156	メンチカツ 生野菜 塩焼きそば 味噌汁	1122	3168
22	月	五目ひじき煮 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	745	ハヤシライス ゴーヤとカニカマのサラダ ナタデココヨーグルト	1146	たらフライマヨ添え 生野菜 グリルチキン ナムルサラダ 味噌汁	1073	2964
23	火	スペイン風オムレツ アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	872	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 牛蒡サラダ和え コンソメスープ ロールケーキ	1207	キムチチャーハン 飲茶焼売 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1076	3155
24	水	食パン ジャム 菓子パン フィッシュフリッター 彩りサラダ コーンポタージュ 牛乳	802	鶏肉の唐揚げ 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁 ペアクリームワッフル	1055	ハンバーグデミグラスソース 温野菜 スパゲティサラダ和え キャベツのスープ	1075	2932
25	木	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 豚汁 牛乳 高菜油炒め	881	鮭の味噌焼き 野菜漬け 豚しそチーズカツ 生野菜 かき玉汁 ジョア	1066	牛丼 いか天 生野菜 味噌汁	1281	3228
26	金	焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳 とろろ芋	889	山菜かしわそば 塩昆布ご飯 ウインナー 生野菜 お野菜マフィン	1165	酢豚 グリルチキン グリーンサラダ 豆腐の中華スープ	1143	3197
27	土	ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳 鮭フレーク しそ昆布 つぼ漬け	862	オープンキャンパス(大学校) ビーフカレー or 冷し中華 ビーフカレー プチトマトサラダ オレンジジュース 冷し中華 若布ごはん オレンジジュース	1233 910	ポークチャップ炒め 生野菜 蓮根とアスパラのサラダ和え オニオンスープ	1145	3240
28	日	五目玉子とじ 味噌汁 牛乳 キムチ	878	豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 中華スープ ココアワッフル	1397	塩サバ 大根おろし 鶏天磯部 生野菜 味噌汁	1118	3393
29	月	ネギ塩チキン 和風サラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	833	エビフライ 照焼肉団子 生野菜 もやしとハムの中華和え 味噌汁 白大福	1132	エッグチキンライス コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ	1352	3317
30	火	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	941	冷しツナサラダうどん 半ライス 春巻 生野菜 桃タルト	1188	味噌チキンカツ 生野菜 肉じゃが 味噌汁	1229	3358
31	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 パンプキンスープ 牛乳	767	ハンバーグケチャップソース 生野菜 マロニーサラダ和え コンソメスープ ペアシュー	1122	天津飯 唐揚げ 生野菜 味噌汁	1022	2911

◎ 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 534 kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米 180g で 641 kcal 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 267 kcal で計算してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60 kcal)、生卵(83 kcal)、味付海苔(5 kcal)、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。