

令和元年6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	土	ハンバーグ マカロニソテー 味噌汁 牛乳 つぼ漬け	950	ポークカレー アスパラ入りサラダ アセロラヨーグルト	1296	白身魚中華甘酢あんかけ 生野菜 焼餃子 生野菜 味噌汁	882	3128
2	日	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	838	チキンソテーガーリックソース 生野菜 明太マカロニサラダ和え コンソメスープ オレンジジュース	1205	ハムカツ 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁	948	2991
3	月	春巻 コーンサラダ 味噌汁 牛乳 とろろ芋	946	麻婆豆腐 ビックシューマイ 生野菜 中華スープ クリームブッセ	1099	スタミナ焼き サバ竜田 生野菜 味噌汁	1192	3237
4	火	五目玉子とじ 味噌汁 牛乳 キムチ	871	ミートスパゲティ 半ライス ゴーヤとサラミのサラダ オニオンスープ ストロベリータルト	1136	サーモンフライ 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1018	3025
5	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 コンソメスープ 牛乳	742	鶏肉の照焼 生野菜 青梗菜の胡麻和え 具沢山味噌汁 原宿ドックバナナ	1174	ビーフストロガノフ カニカマサラダ パインヨーグルト	1195	3111
6	木	海老餃子 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳 のり佃煮	847	サバの味噌煮 金時豆佃煮 フライドチキン 生野菜 かき玉汁 ヤクルト	1323	豚肉の生姜焼き 生野菜 菜種和え 味噌汁	1076	3246
7	金	五目ひじき煮 つくね 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	826	担々麺 半ライス 黒豚焼売 生野菜 ココアワッフル	1159	親子丼 イカフリッター 生野菜 味噌汁	1150	3135
8	土	蓮根の挟み揚げ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	993	ロコモコ風丼 ピーナッツ和え コンソメスープ ソーフル	1182	トンカツ 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁	1181	3356
9	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 中華やまくらげ	862	鶏肉の唐揚げ 生野菜 もやしとニラのナムル キムチスープ スイートポテト	1114	ポーククリームシチュー バジルウィンナー 彩りサラダ 珈琲ゼリー	1223	3199
10	月	チキンナゲット ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	969	塩鮭 しそ昆布 だし巻玉子 蓮根の金平 沢煮椀 ミルージュ	955	酢豚 中華和え 豆腐の中華スープ	1109	3033
11	火	大根と豚肉の煮物 味噌汁 牛乳 沢庵	854	カレーうどん 半ライス コロッケ 生野菜 カエデの実	1099	ロールキャベツとフランクの煮込み マロニーサラダ和え ミックスベリーフルーチェ	1112	3065
12	水	食パン ジャム 菓子パン ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	731	たらかつまヨ添え 生野菜 焼きそば 鶏野菜風汁 焼きプリンタルト	1316	中華丼 ミニチキン 生野菜 味噌汁	1053	3100
13	木	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳 のり佃煮	809	すき焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 具沢山味噌汁 シュークリーム苺	1253	五目炒飯 エビカツ 生野菜 寒天とベーコンのスープ	1136	3198
14	金	プチグラタン コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 ザーサイ	797	かき揚げそば 半ライス フランクフルト 生野菜 ガトーショコラ	1309	ブリの照焼 大根おろし カレーロール 生野菜 味噌汁	900	3006
15	土	焼鳥 蓮根の甘酢炒め 味噌汁 牛乳 キムチ	848	二色丼 春巻 生野菜 味噌汁 ヤクルト	1320	ビーフシチュー 大きなマヨたまカツ 水菜サラダ グレフルゼリー	1349	3517
16	日	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	847	おろしハンバーグ 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し 味噌汁 アップルパイ	965	豚肉の生姜焼き 生野菜 タコのオリーブドレ和え 味噌汁	1132	2944
17	月	ミニチキン 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	810	青椒肉絲 エビ焼売 生野菜 鶏挽肉と白菜のスープ 米粉ドック	1005	たらの西京焼き 胡瓜漬け メンチカツ 生野菜 かき玉汁	916	2731
18	火	ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 牛乳 のり佃煮	964	鶏肉の照焼 生野菜 イカの竜田揚げ キャベツの辛子和え 味噌汁 ソフトエクレア	1241	食堂清掃日のため ハヤシライス イタリアンサラダ キャラメルプリン	1259	3464
19	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 キャベツのスープ 牛乳	678	肉うどん 半ライス フィッシュフリッター 生野菜 洋梨タルト	1095	エビフライ 肉団子 生野菜 ごぼうサラダ和え 味噌汁	1185	2958
20	木	バジルウィンナー アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	884	ヒレカツ 生野菜 サーモンサラダ和え コンソメスープ ストロベリーゼリー	1054	牛肉たっぷり野菜あんかけ丼 大焼売 生野菜 味噌汁	1116	3054
21	金	卵巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳 中華やまくらげ	861	エビ天そば 半ライス チーズハンバーグ 生野菜 シフォンケーキ	972	骨なしフライドチキン プチグラタン 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ ミネストローネ	1122	2955
22	土	赤魚のみりん焼き つぼ漬け 味噌汁 牛乳 辛子昆布	840	ビーフカレー サラミの五色サラダ 白ぶどうジュース	1254	ポークチャップ炒め 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁	1258	3352
23	日	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳 野沢菜漬け	895	牛丼 ひじきサラダ 味噌汁 ロールケーキ苺	1214	八宝菜 たこ焼き 生野菜 中華スープ	1145	3254
24	月	若鶏の胡麻照焼 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳 塩昆布	843	醤油ラーメン 半ライス 錦糸焼売 生野菜 ココアマフィン	1065	チキンカツ 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁	1031	2939
25	火	ほっけの塩麹焼き しば漬け 味噌汁 牛乳 とろろ芋	802	ハンバーグデミグラスソース 温野菜 蒸し鶏のサラダ コンソメスープ ブルーベリータルト	1003	キムチチャーハン クリーミコロッケ 生野菜 豆腐の中華スープ	1228	3033
26	水	食パン ジャム 菓子パン ハムステーキ コーンサラダ パンプキンスープ 牛乳	758	アジフライ 生野菜 パンバンジーサラダ和え 豚汁 白大福	1134	チキンソテージンジャーソース 温野菜 シーザーサラダ 味噌汁	1075	2967
27	木	カニ焼売 金平牛蒡 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	848	鶏肉の唐揚げ 生野菜 豚肉と高野豆腐の煮物 味噌汁 シュークリーム	1207	カレーピラフ エビスティック 野菜サラダ じゃが芋とベーコンのスープ	1144	3199
28	金	肉団子 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳 ザーサイ	907	ツナトマスバグティ 半ライス マヨたまサラダロール 生野菜 キャベツのスープ ベアクリームワッフル	1247	鮭のムニエルマヨ添え ポークフランク 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え 味噌汁	1101	3255
29	土	グリルチキンハーブ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	839	エッグチキンライス 牛肉コロッケ 生野菜 オニオンスープ ジョアピーチ	1331	ポークソテーガーリックソース 生野菜 マカロニサラダ和え 味噌汁	1155	3325
30	日	じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	853	ホイコーロー ミニチキンカツ 生野菜 ニラとカニカマのスープ カスタードワッフル	1138	さんまの塩焼き 大根おろし だし巻玉子 たけのこの土佐煮 具沢山味噌汁	998	2989

◎ 都合により変更する事があります。

単位: kcal

◎ 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。