

# 令和元年 8 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	木	オムレツ マカロニソテー 味噌汁 牛乳 中華山くらげ	917	チキンステーキソース 生野菜 タコのオリーブドレ和え キャベツのスープ クリームブッセ	1079	青椒肉絲 大焼売 生野菜 味噌汁	955	2951
2	金	若鶏のピカタ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 ザーサイ	876	担々麺 半ライス 春巻 生野菜 カエデの実	1275	サバの味噌煮 金時豆佃煮 スティックチキン 海藻サラダ 味噌汁	1147	3298
3	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(高校) 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	夏祭り		朝食・昼食 2095
4	日	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳 スライス沢庵	853	ナシゴレン カルビメンチカツ 生野菜 キャベツのスープ 苺タルト	1246	フライドチキン スペイン風オムレツ 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁	1131	3230
5	月	赤魚の塩こうじ焼き 胡瓜漬け 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	784	鶏肉とベーコンのピラフ 南瓜コロケ 水菜サラダ コンソメスープ シュウクリーム	1184	八宝菜 春雨の中華和え 鶏挽肉と野菜の中華スープ	929	2897
6	火	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	925	冷し海老天うどん ゆかりご飯 焼鳥(塩) 生野菜 スイートポテト	1089	白身魚の中華甘酢あんかけ ミニチキン ナムルサラダ ニラとベーコンのスープ	893	2907
7	水	食パン ジャム 菓子パン カップグラタン 野菜サラダ 卵スープ 牛乳	708	ロコモコ風丼 ポテトサラダ オニオンスープ マロンワッフル	1414	豚の角煮 焼きビーフン 味噌汁	1369	菓子パンの計+ 3491
8	木	肉団子 コーンサラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	891	鶏肉の照焼き 生野菜 五目炒り豆腐 豚汁 原宿ドックココアバナナ	1263	他人丼 ハムカツ 生野菜 味噌汁	1308	3462
9	金	エビ焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳 キムチ	822	チキンカレー ゴーヤとサラミのサラダ アセロラヨーグルト	1264	アジフライ 生野菜 ペンネソテー コーンポタージュ	1136	3222
10	土	ウインナーオムレツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 刻み沢庵	807	ソース焼きそば 半ライス メンチカツ 生野菜 わかめと野菜の中華スープ アップルジュース	1131	シシリアンライス エビスティック 生野菜 味噌汁	1191	3129
11	日	キャベツとニラの玉子とじ 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	813	サバのレモン焼き 野沢菜漬け 鶏肉のすきやき風煮 味噌汁 苺シュウクリーム	1150	ロールキャベツとフランクの煮込み ジャーマンポテト ライチゼリー	1087	3050
12	月	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	878	天津飯 ハムマヨロール 生野菜 五目スープ ジョアパイン	1121	サーモンフライ 生野菜 豚肉と高野豆腐の煮物 味噌汁	1114	3113
13	火	バジルウインナー アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳 ごま昆布	882	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ブルーベリータルト	1120	酢豚 肉団子 五色ナムル 豆腐の中華スープ	1248	3250
14	水	ロールパン ジャム 菓子パン グリルチキン スクランブルエッグ パンプキンスープ 牛乳	687	キムチチャーハン イカカツ 野菜サラダ 寒天とハムのスープ ソファールプレーン	1223	鮭のムニエルマヨ添え 肉巻 生野菜 ペペロンチーノ ミネストローネ	1171	菓子パンの計+ 3081
15	木	たこの唐揚げ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳 とろろ芋	857	ハヤシライス シーザーサラダ プリン	1233	ハンバーグシャリアピンソース 温野菜 小松菜のピーナッツ和え オニオンスープ	988	3078
16	金	五目巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	849	チキンカツ 生野菜 牛蒡サラダ和え かき玉汁 ココアワッフル	1279	ほっけの西京焼き ごま昆布 つくね もやしとハムの中華和え 味噌汁	927	3055
17	土	チヂミ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	898	キーマカレー マカロニサラダ和え みかんヨーグルト	1272	豚肉の生姜焼き 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁	1152	3322
18	日	うずらと鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	894	チキンステーキソース 生野菜 連根とブロッコリーのサラダ和え コンソメスープ ヤクルト	1106	麻婆豆腐 中華くらげ和え 中華スープ	930	2930
19	月	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳 ザーサイ	861	醤油ラーメン 半ライス 黒豚焼売 生野菜 桃タルト	1080	油淋鶏 和風マロニーサラダ和え 味噌汁	1174	3115
20	火	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	836	ホイコーロー 焼餃子 生野菜 豆腐とキムチのスープ ぶどうジュース	1056	牛丼 イカリングフライ グリーンサラダ 味噌汁	1247	3139
21	水	食パン ジャム 菓子パン ポークフランク 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	807	メンチカツ 生野菜 サーモンサラダ和え 味噌汁 エクレア	1131	鶏肉の味噌焼き 生野菜 信田煮 味噌汁	1095	菓子パンの計+ 3033
22	木	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	883	鮭の塩焼き 大根おろし だし巻玉子 金平牛蒡 鶏野菜風汁 オレンジフルーチェ	1028	エビフライ グリルチキン 生野菜 マカロニソテー 味噌汁	1070	2981
23	金	ウインナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 牛乳 とろろ芋	963	冷し山菜そば 若芽ごはん クリームコロケ 生野菜 ロールケーキ苺	974	ポークソテーガリパソース 温野菜 ゴーヤとカニカマのサラダ 卵スープ	1032	2969
24	土	豚肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳 塩昆布	945	エッグチキンライス 串カツ グリーンサラダ コンソメスープ ミルージュ	1312	塩サバ 中華山くらげ 炒り鶏 味噌汁	1031	3288
25	日	春巻 和風サラダ 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	923	チキンソテーステーキソース 生野菜 春雨サラダ 野菜とトマトのスープ 焼きプリンタルト	1252	ヒレカツ 生野菜 加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁	1023	3198
26	月	ウインナー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 とろろ芋	973	ほっけの味噌焼き 高菜油炒め 肉じゃが かき玉汁 ハバロアシュー	1088	ベーコンとしめじのピラフ ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	1015	3076
27	火	フィッシュフリッター ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳 キムチ	934	ミートスパゲティ 半ライス 蒸し鶏のサラダ キャベツのスープ ガトーショコラ	1086	二色丼 胡瓜とカニカマの酢の物 沢煮椀	1175	3195
28	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 コーンポタージュ 牛乳	651	鶏肉の唐揚げ 生野菜 竹輪入りナムル 寄せ鍋スープ もみじ饅頭	1166	赤魚みりん つぼ漬け 牛肉コロケ 野菜サラダ 味噌汁	1005	菓子パンの計+ 2822
29	木	チリソース肉団子 五目金平 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	902	カレーライス家庭風味 シーザーサラダ フルーツヨーグルト	1282	トンカツ 生野菜 オクラの胡麻和え 具沢山味噌汁	1081	3265
30	金	照焼チキン コーンサラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	873	冷しおろしうどん 塩昆布ご飯 チーズ春巻 生野菜 洋梨タルト	1100	チキンソテートマトソース 温野菜 ツナコーンサラダ オニオンスープ	1111	3084
31	土	ハムステーキ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	762	ブリの照焼 大根おろし とろたまハムカツ キャベツの辛子和え 味噌汁 ヤクルトLT	1014	キムチ焼肉丼 ひじきの煮物 中華スープ	1232	3008

◎ 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 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、千歳校プロデュースの献立です。