

令和元年 10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	火	たらこ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳 中華山くらげ	752	豚肉の生姜焼き 生野菜 スパゲティサラダ和え 鶏野菜風汁 クリームブッセ	1411	焼鮭の南蛮漬け 竜田揚げ 生野菜 味噌汁	991	3154
2	水	食パン ジャム 菓子パン マヨハンバーグ 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	775	ネギトロ丼 お月見メンチ 生野菜 味噌汁 カエデの実	1162	白身魚のチリソース 生野菜 ハムステーキ ナムルサラダ 豆腐の中華スープ	884	2821
3	木	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	874	肉そば ゆかりごはん チーズソーセージ 生野菜 スイートポテト	1134	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 和風マロニーサラダ和え ベーコンとキャベツのスープ	1120	3128
4	金	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳 塩昆布	810	ほっけみりん 野菜菜漬け 串カツ 生野菜 寄せ鍋スープ 苺タルト	1073	青椒肉絲 飲茶焼売 生野菜 キムチスープ	948	2831
5	土	醤油味唐揚げ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	883	豚の角煮 ねぎ焼き 生野菜 味噌汁 ミルージュ	1369	鶏肉のトマトソース煮 クリームコロッケ コールスローサラダ オレンジゼリー	1394	3646
6	日	豚肉と高野豆腐の玉子とじ 味噌汁 牛乳 ザーサイ	954	八宝菜 ショーロンポー 生野菜 中華スープ マロンワッフル	1080	骨なしピクチキン 生野菜 上海焼きそば 具沢山味噌汁	1164	3198
7	月	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳 沢庵	860	味噌煮込みうどん 半ライス 肉団子 小松菜のピーナッツ和え 苺シュー	1155	鮭のレモン焼き 高菜油炒め 豚肉のケチャップ炒め 生野菜 味噌汁	1037	3052
8	火	焼鳥 彩りサラダ 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	866	トンカツ 生野菜 たこのキムチ和え ごま鍋スープ 原宿ドックココアバナナ	1209	チキンソテージンジャーソース 温野菜 マカロニとゆで卵のサラダ和え 味噌汁	1118	3193
9	水	ロールパン ジャム 菓子パン フィッシュフリッター スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	654	麻婆豆腐 エビ焼売 水菜サラダ ニラとカニカマのスープ 白大福	1152	豚肉の味噌焼き 生野菜 もち巾着と野菜の煮物 さつま汁	1221	3027
10	木	ハンバーグ コーンサラダ 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	920	ツナトマスパゲティ 半ライス とろたまハムカツ 生野菜 豚肉と大根のスープ ブルーベリータルト	1313	鶏肉の唐揚げ 生野菜 五色ナムル キャベツとベーコンのスープ	979	3212
11	金	サバみりん 中華山くらげ 味噌汁 牛乳 キムチ	958	チキンクリームシチュー メンチカツ 野菜サラダ ソフトル苺	1341	牛丼 イカフリッター 白菜の胡麻和え 味噌汁	1287	3586
12	土	塩味唐揚げ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳 しば漬け	825	航空祭		担々麺 半ライス 春巻 生野菜 アップルジュース	1210	朝食+夕食 2035
13	日	塩鮭 つぼ漬け 味噌汁 牛乳 辛子昆布	810	航空祭		ビーフカレー ハムの五色サラダ 桃ヨーグルト	1319	朝食+夕食 2129
14	月	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	894	おろしハンバーグ 生野菜 信田煮 味噌汁 ヤクルト	1113	酢豚 大焼売 ナムルサラダ 豆腐の中華スープ	1173	3180
15	火	ネギ塩チキン カラフルサラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	880	玉子カツ丼 白菜の辛子和え 豚肉と豆腐のアジアン風スープ ココアワッフル	1281	ロールキャベツとフランクの煮込み ジャーマンポテト やわらかプリン	1096	3257
16	水	食パン ジャム 菓子パン ミニチキン コールスローサラダ 卵スープ 牛乳	694	赤魚の西京焼き ごま昆布 大きなビザソースカツ 生野菜 沢煮椀 洋梨タルト	1136	鶏南蛮 加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁	1096	菓子パンの朝+ 2926
17	木	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳 とろろ芋	928	エビフライ 肉団子 生野菜 もやしとハムの中華和え 味噌汁 お野菜マフィン	1089	カレーピラフ ハムステーキ アスパラ入りサラダ ベーコンとほうれん草のスープ	971	2988
18	金	ホタテ風味フライ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	808	赤味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 アップルパイ	1147	ミルフィーユポークカツ プチグラタン 生野菜 牛蒡サラダ和え 味噌汁	1324	3279
19	土	厚巻玉子ウィンナー 金平牛蒡 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	873	海老天丼 小松菜のおろし和え けんちん汁 白ぶどうジュース	1139	チキンソテーデミソース 温野菜 イタリアンサラダ ベーコンとポテトのスープ	1115	3127
20	日	鶏肉のすきやき風煮 味噌汁 牛乳 胡瓜漬け	913	牛肉と野菜のガリバタ炒め かに焼売 生野菜 若芽スープ 米粉ドックチョコ	1153	メンチカツ 生野菜 塩焼きそば 具沢山味噌汁	1154	3220
21	月	たらみりん 高菜油炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	804	カレーうどん 半ライス コーンコロッケ 生野菜 パパロアシュー	1130	鶏肉の味噌焼き 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1042	2976
22	火	オムレツ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	782	ソースカツ丼 中華くらげ和え 味噌汁 シフォンケーキ	1285	ホイコーロー グリルチキン醤油 生野菜 豆腐のキムチスープ	973	3040
23	水	ロールパン 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 キャベツのスープ 牛乳	637	塩サバ 大根おろし 若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 かき玉汁 ココアワッフル	1135	食堂清掃日のため ハヤシライス カニカマのサラダ 葡萄ゼリー	1174	菓子パンの朝+ 2946
24	木	卵巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳 塩昆布	866	ハンバーグガーリックソース 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ和え 豚肉と大根のスープ ジョア	1230	鶏もも肉の中華香味だれ 焼きビーフン 寒天とハムのスープ	1154	3250
25	金	ふんわり天 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	867	ポークチャップ炒め 生野菜 サーモンサラダ和え オニオンスープ 桃タルト	1246	味噌チキンカツ 生野菜 肉じゃが 味噌汁	1227	3340
26	土	竹輪のキムチ炒め 味噌汁 牛乳 ごま昆布	776	豚骨醤油ラーメン 春巻 生野菜 ヤクルト LT	1164	豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 中華スープ	1309	3249
27	日	五目ひじき煮 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	783	ほっけの西京焼き 金時豆佃煮 唐揚げ 生野菜 具沢山味噌汁 ココアマフィン	1079	ビーフシチュー ペッパーフランク グリーンサラダ ピーチゼリー	1245	3107
28	月	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	858	ヒレカツ 生野菜 たこのオリーブドレ和え 卵スープ ロールケーキ苺	1079	五目炒飯 エビカツ 生野菜 白菜とベーコンのスープ	1104	3041
29	火	筑前煮 味噌汁 牛乳 ザーサイ	848	鶏肉の照焼 生野菜 キャベツと竹輪の辛子和え 豚汁 ガトーショコラ	1192	すき焼き 5種のチーズカツ 生野菜 味噌汁	1242	3282
30	水	食パン ジャム 菓子パン カップグラタン 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	614	コロッケカレー サラミの五色サラダ ソフトルプレーン	1434	ハンバーグマヨネーズソース 生野菜 ペンネソテー キャベツとハムのスープ	1201	菓子パンの朝+ 3249
31	木	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳 キムチ	917	麻婆豆腐 タコの唐揚げ 生野菜 五目スープ ソフトエクレア	1065	白身フライマトソース グリルチキンハーブ 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え オニオンスープ	1018	3000

◎ 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。