

# 令和元年 9 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	日	切干大根の煮物 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	793	二色丼 肉野菜炒め 味噌汁 スイートポテト	1374	すき焼き 小松菜の胡麻和え 具沢山味噌汁	1168	3335
2	月	ショーロンポー グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 ザーサイ	900	カレー南蛮そば 半ライス コロッケ 生野菜 ショコラブッセ	943	白身魚の中華甘酢あん 生野菜 肉団子 ナムルサラダ 五目スープ	912	2755
3	火	豚肉とこんにゃくの炒め煮 厚焼玉子 味噌汁 牛乳 塩昆布	832	豚肉の生姜焼き 生野菜 胡瓜とカニカマのポン酢和え 鶏野菜風汁 カエデの実	1267	チキンソテーガーリックソース 生野菜 マカロニソテー コンソメスープ	1097	3196
4	水	食パン ジャム 菓子パン 肉団子 アスパラ入りサラダ 卵スープ 牛乳	811	さんまの塩焼き 大根おろし ヒレカツ 生野菜 けんちん汁 カスタードワッフル	1177	中華丼 大焼売 生野菜 中華スープ	1082	菓子パンの計+ 3070
5	木	えび団子串フライ キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	856	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 チョコタルト	1242	ハンバーグデミグラスソース 温野菜 和風マロニーサラダ和え オニオンスープ	1089	3187
6	金	チーズソーセージ カラフルサラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	939	サバの塩麹焼き しそ昆布 スティックチキン 大根サラダ 味噌汁 アップルパイ	1119	他人丼 イカの酢の物 味噌汁	1139	
7	土	蓮根の挟み揚げ 五品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳 スライス沢庵	907	トンカツ 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁 オレンジジュース	1247	ホイコーロー ニラ饅頭 生野菜 豆腐の中華スープ	964	3118
8	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳 キムチ	784	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 上海焼きそば 具沢山味噌汁 原宿ドック	1127	焼鮭の南蛮漬け 肉じゃが 味噌汁	934	2845
9	月	チキンナゲット コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 胡瓜漬け	909	チキンカレー ツナサラダ ソファールストロベリー	1273	スタミナ焼き 華イカ焼売 生野菜 中華スープ	1050	3232
10	火	うずら卵と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	892	ほっけみりん 高菜油炒め だし巻玉子 金平牛蒡 豚肉と豆腐のアジアン風スープ シフォンケーキ	940	ベーコンとしめじのピラフ フライドチキン 野菜サラダ コンソメスープ	1095	2927
11	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 コーンポタージュ 牛乳	807	ポークソテーガリパタソース 生野菜 ペンネソテー オニオンスープ ミルージュ	1210	麻婆豆腐 ビッグシューマイ 生野菜 寒天とハムのスープ	1033	菓子パンの計+ 3050
12	木	フィッシュフリッター 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳 ごま昆布	859	カルボナーラ 半ライス コロッケ 生野菜 キャベツのスープ 林檎タルト	1350	チキンソテーマヨネーズソース 温野菜 イタリアンサラダ ベーコンとポテトのスープ	1207	3416
13	金	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	924	メンチカツ 生野菜 たこのオリーブドレ和え チキンのカレースープ 白大福	1318	サバの味噌煮 昆布豆腐煮 炒り鶏 のっぺい汁	1143	3385
14	土	五目玉子とじ 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	876	きつねうどん 半ライス たこの唐揚げ 生野菜 アップルジュース	860	青椒肉絲 焼餃子 生野菜 キムチスープ	1003	2739
15	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳 とろろ芋	886	牛丼 胡瓜の中華風酢の物 味噌汁 お野菜マフィン	1236	アジフライ 生野菜 ウィンナーケチャップ炒め 味噌汁	1192	3314
16	月	照焼チキン 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	835	ナシゴレン 黒豚焼売 生野菜 コンソメスープ ペアシュー	1237	すき焼き 春巻 生野菜 味噌汁	1308	3380
17	火	ホタテ風味フライ コーンサラダ 味噌汁 牛乳 しば漬け	857	かき揚げそば わかめ飯 焼鳥(塩) 生野菜 薩摩芋タルト	1297	ハンバーグケチャップソース 生野菜 春雨サラダ ベーコンとほうれん草のスープ	1096	3250
18	水	食パン ジャム 菓子パン スペイン風オムレツ アスパラソテー コンソメスープ 牛乳	668	豚肉の生姜焼き 生野菜 竹輸入りナムル かき玉汁 ミニエクレア	1194	若鶏の唐揚げ 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁	1141	菓子パンの計+ 3003
19	木	塩鮭 つぼ漬け 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	810	骨なしピックチキン ウィンナー 生野菜 中華くらげ和え ベーコンとキャベツのスープ ヤクルト	1301	食堂清掃日のため カレーライス家庭風味 えびのせサラダ 青林檎ゼリー	1218	3329
20	金	ねぎ塩チキン もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳 辛子昆布	841	醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 米粉ドックチョコ	1068	チキンソテーステーキソース 生野菜 ペペロンチーノ ミネストローネ	1159	3068
21	土	ハンバーグ キャベツとハムの炒め物 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	907	エッグチキンライス ハムステーキ 水菜サラダ コンソメスープ 白ぶどうジュース	1226	ミルフィーユポークカツ 生野菜 焼きビーフン 卵スープ	1125	3258
22	日	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳 キムチ	900	牛肉と野菜のガリパタ炒め 焼売 生野菜 豆腐とキムチのスープ ワッフル	1120	エビフライ 生野菜 筑前煮 味噌汁	945	2965
23	月	赤魚の西京焼き 中華山くらげ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	843	ビーフストロガノフ グリーンサラダ オレンジフルーチェ	1153	八宝菜 肉巻 生野菜 中華スープ	1005	3001
24	火	バジルウィンナー ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳 とろろ芋	914	ナポリタン風 半ライス エビカツ 生野菜 オニオンスープ レモンタルト	1270	ブリの照焼 大根おろし だし巻玉子 白菜の辛子和え さつま汁	913	3097
25	水	ロールパン ジャム 菓子パン チキンナゲット スクランブルエッグ キャベツのスープ 牛乳	678	おろしハンバーグ 生野菜 牛蒡サラダ和え 味噌汁 ジョア	1119	酢豚 中華和え 豆腐の中華スープ	1114	菓子パンの計+ 2911
26	木	ハムカツ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	943	麻婆豆腐 錦糸五目焼売 生野菜 豚肉と大根のスープ チーズババロアシュー	1098	親子丼 蓮根とアスパラのサラダ和え 味噌汁	1144	3185
27	金	ふんわり天 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	849	味噌ラーメン 半ライス 海老餃子 生野菜 ロールケーキ苺	1038	鶏肉の照焼 生野菜 五目炒り豆腐 味噌汁	1093	2980
28	土	竹輪のキムチ炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	760	サーモンフライ 生野菜 マカロニサラダ和え 味噌汁 ヤクル LT	1135	タマゴサラダ包みハンバーグ フライドポテト 生野菜 韓国風肉豆腐 味噌汁	1128	3023
29	日	五目ひじき煮 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	783	ビーフカレー コーンサラダ ソファールプレーン	1247	チキンソテーガリパタソース 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ コンソメスープ	1138	3168
30	月	ポロニアソーセージ 野菜炒め 味噌汁 牛乳 ごま昆布	905	ヒレカツ 生野菜 切干大根の煮物 豚汁 ガトーショコラ	1206	キムチ焼肉丼 グリルチキン 生野菜 味噌汁	1271	3382

◎ 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 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、山梨校プロデュースの献立です。