

令和元年 11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	金	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	860	かき揚げそば ゆかりご飯 焼鳥(塩) 生野菜 さつま芋タルト	1297	赤魚の西京焼き 中華山くらげ ミニ豚カツ 白菜の胡麻和え 味噌汁	993	3150
2	土	ごまだれ肉団子 蓮根の金平 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	867	豚肉の生姜焼き 生野菜 胡瓜のポン酢和え 味噌汁 オレンジジュース	1138	ハムカツ プチグラタン 生野菜 明太子スパサダ トマトコンソメスープ	1256	3261
3	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳 とろろ芋	868	あじみりん 大根おろし メンチカツ 生野菜 味噌汁 ペアクリームワッフル	1014	キムチ焼肉丼 中華和え 味噌汁	1269	3151
4	月	ピーマンの肉詰めフライ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 塩昆布	831	チキンソテーガーリックソース 温野菜 菜種和え 味噌汁 ソフトシュークリーム	1029	ベーコンとしめじのピラフ 串カツ 彩りサラダ 豚肉と大根のスープ	1095	2955
5	火	竹輪の磯部揚げ 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳 沢庵	955	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ショコラブッセ	1058	鮭のムニエルマヨ添え ささみチーズカツ 生野菜 マカロニソテー コンソメスープ	1150	3163
6	水	ロールパン ジャム 菓子パン スペイン風オムレツ 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	582	トンカツ 生野菜 和風マロニーサラダ和え 具沢山味噌汁 チョコタルト	1321	キーマカレー コーンサラダ ライチヨーグルト	1170	3073
7	木	ミニチキン 野菜炒め 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	816	山菜肉うどん 半ライス ウィンナー 生野菜 カエデの実	1118	アジフライ 生野菜 バンバンジーサラダ和え 卵スープ	979	2913
8	金	ハムステーキ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 しば漬け	817	鶏肉の唐揚げ 生野菜 もやしとニラとイカのナムル 味噌汁 原宿ドックメープル	1090	天津飯 春巻 生野菜 鶏挽肉と白菜のスープ	1013	2920
9	土	クリームチーズカツ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	847	豚の角煮 タコのキムチ和え 味噌汁 ミルージュ	1357	二色丼 春雨サラダ 沢煮椀	1261	3465
10	日	鶏肉と高野豆腐の煮物 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	878	豚肉のデミグラスソース煮 ポークフランク グリーンサラダ 苺ゼリー	1283	牛肉と野菜のガリバタ炒め オクラの胡麻和え 味噌汁	1033	3194
11	月	かに焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳 辛子昆布	845	カルボナーラ 半ライス ハムの五色サラダ オニオンスープ ココアマフィン	1225	タラフライマヨ添え 生野菜 豚肉のさっぱり煮 味噌汁	1088	3158
12	火	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳 キムチ	847	チキンソテーステーキソース 生野菜 ひじきの煮物 味噌汁 ヤクルト	1057	海老天丼 胡瓜とハムの香味和え かき玉汁	1089	2993
13	水	食パン ジャム 菓子パン バジルウィンナー スクランブルエッグ ベーコンとキャベツのスープ 牛乳	829	サバの塩麹焼き 大根おろし だし巻き玉子 小松菜の胡麻和え 豚汁 チーズパバロアシュー	1089	酢豚 グリルチキン 大根ツナサラダ 味噌汁	1196	3114
14	木	鶏肉のすきやき風煮 味噌汁 牛乳 つぼ漬け	912	メンチカツ 生野菜 中華くらげ和え のっぺい汁 林檎タルト	1147	鶏肉の味噌焼き 生野菜 切り干し大根の煮物 具沢山味噌汁	1071	3130
15	金	ポテトグラタン コーンサラダ 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	866	かしわあんかけうどん 塩昆布ご飯 たこの唐揚 生野菜 白大福	961	ロールキャベツとフランクの煮込み チーズカツ 生野菜 ミックスベリーフルーチェ	1115	2942
16	土	鶏肉の竜田揚げ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	926	ネギトロ丼 とろたまハムカツ 生野菜 味噌汁 ソファールプレーン	1126	八宝菜 錦糸焼売 生野菜 キムチスープ	964	3016
17	日	大根と竹輪の煮物 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	778	ミルフィーユポークカツ 生野菜 焼きそば 味噌汁 ロールケーキ苺	1201	たらみりん しそ昆布 鶏天磯辺 生野菜 けんちん汁	946	2925
18	月	豆腐のふんわり天 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳 のり佃煮	880	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ和え オニオンスープ ヤクルト	1195	ホイコーロー 串カツ 生野菜 豆腐の中華スープ	1073	3148
19	火	鮭の西京焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳 とろろ芋	883	ハンバーグジャリアピンソース 温野菜 ペンネソテー キャベツのスープ シフォンケーキ	1140	食堂清掃日のため ハヤシライス ツナコーンサラダ 珈琲ゼリー	1291	3314
20	水	ロールパン ジャム 菓子パン コロッケ レタスと胡瓜のサラダ 卵スープ 牛乳	612	ポークチャップ炒め 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁 ガトーショコラ	1433	すき焼き キャベツとハムの辛子和え 具沢山味噌汁	1194	3239
21	木	肉団子 グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 ごま昆布	901	ブリの照焼 大根おろし 豚しそチーズカツ 生野菜 味噌汁 カスタードワッフル	1010	ナシゴレン 肉巻 生野菜 コンソメスープ	1132	3043
22	金	チキンナゲット ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳 ザーサイ	974	担々麺 半ライス 焼売 生野菜 メープルマフィン	1146	エビフライ ペッパーフランク 生野菜 焼きビーフン チキンのカレースープ	1247	3367
23	土	スコッチエッグ カラフルサラダ 味噌汁 牛乳 中華山くらげ	895	シシリアンライス 春巻 生野菜 味噌汁 ジョア	1334	サバの味噌煮 金時豆佃煮 肉じゃが 味噌汁	1204	3433
24	日	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳 のり佃煮	855	中華丼 肉団子 生野菜 中華スープ お野菜マフィン	1221	ビーフシチュー マヨたまカツ 野菜サラダ 白ぶどうジュース	1347	3423
25	月	赤魚の塩麹焼き つぼ漬け 味噌汁 牛乳 キムチ	785	ヒレカツ 生野菜 蒸し鶏とくらげの中華和え 豚肉と豆腐のアジアン風スープ 焼きプリンタルト	1178	鶏肉の照焼 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁	1184	3147
26	火	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	838	麻婆豆腐 大焼売 生野菜 中華スープ 米粉ドックチョコ	1087	エッグチキンライス エビカツ 海藻サラダ ベーコンとほうれん草のスープ	1244	3169
27	水	食パン ジャム 菓子パン ボロニアソーセージ 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	737	カレーライス家庭風味 コールスローサラダ ソファール苺	1253	青椒肉絲 牛肉コロッケ 生野菜 寒天とハムのスープ	1161	3151
28	木	イカカツ ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	901	ほっけみりん 大根おろし だし巻き玉子 金平牛蒡 味噌汁 ミニエクレア	919	骨なしビックチキン 生野菜 上海焼きそば 卵スープ	1116	2936
29	金	ショーロンポー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	884	味噌煮込みうどん 半ライス すき焼きフライ 生野菜 スイートポテト	1152	白身魚の中華甘酢あんかけ 生野菜 ウィンナー ナムルサラダ 味噌汁	1024	3060
30	土	焼鳥 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳 ザーサイ	807	ハンバーグケチャップソース 温野菜 シーザーサラダ ベーコンとポテトのスープ アップルジュース	1121	親子丼 マヨたまサラダロール 生野菜 味噌汁	1212	3140

◎ 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)、味付海苔(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。