

# 令和元年 12 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	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳 のり佃煮	846	鶏肉の唐揚げ 生野菜 もやしとハムのナムル 味噌汁 ココアワッフル	1062	スタミナ焼き 春巻 生野菜 中華スープ	1144	3052
2	月	厚巻玉子ウィンナー 白菜の和え物 味噌汁 牛乳 とろろ芋	851	チキンソテーステーキソース 生野菜 タコのオリブドレ和え パンキンスープ ヤクルト	1127	メンチカツ 生野菜 筑前煮 味噌汁	1115	3093
3	火	ハムステーキ 蓮根の金平 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	873	赤魚みりん 辛子昆布 若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 豚汁 洋梨タルト	1120	キムチ焼肉丼 イカと胡瓜の酢の物 味噌汁	1224	3217
4	水	ロールパン ジャム 菓子パン ミートオムレツ キャベツとベーコンの炒め物 コンソメスープ 牛乳	561	豚の生姜焼き 生野菜 菜種和え 具沢山味噌汁 クリームブッセ	1190	チキンソテーガーリックソース 生野菜 マカロニサラダ和え カレースープ	1225	2976
5	木	厚焼玉子 豚肉と蒟蒻の炒め煮 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	874	豚骨醤油ラーメン 半ライス 海老餃子 生野菜 カエデの実	1093	ハムカツ 中華ポテト 生野菜 韓国風肉豆腐 味噌汁	1247	3214
6	金	鮭の西京焼き つぼ漬け 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	855	ポーククリームシチュー フライドチキン 野菜サラダ ソフール苺	1340	ソースカツ丼 白菜の煮浸し 味噌汁	1237	3432
7	土	若鶏のピカタ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳 のり佃煮	876	きつねうどん 半ライス とろたまメンチ 生野菜 オレンジジュース	1042	酢豚 飲茶焼売 もやしとザーサイの和え物 豆腐の中華スープ	1182	3100
8	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳 沢庵	785	豚肉と野菜のオイスター炒め ウィンナー 生野菜 キムチスープ 原宿ドックココア	1240	塩サバ 大根おろし 肉じゃがコロケ 水菜サラダ 味噌汁	1117	3142
9	月	えび団子串フライ コーンサラダ 味噌汁 牛乳 しそ昆布	878	ハンバーグマヨソース 温野菜 ペペロンチーノ 味噌汁 レモンタルト	1329	エッグチキンライス フィッシュフリッター シーザーサラダ ベーコンとポテトのスープ	1305	3512
10	火	味噌肉団子 野菜炒め 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	917	ビーフカレー ハムサラダ ソフールプレーン	1228	アジフライ コールスロー 豚肉のケチャップ炒め 生野菜 味噌汁	1184	3329
11	水	食パン ジャム 菓子パン チキンナゲット コールスローサラダ コーンポタージュ 牛乳	807	肉そば わかめご飯 たこの唐揚 生野菜 ガトーショコラ	1052	鶏肉の味噌焼き 生野菜 大根と竹輪の煮物 かき玉汁	1019	2878
12	木	たらみりん ごま昆布 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	771	鶏肉の唐揚げ 生野菜 ペンネソテー 豚汁 ショートケーキ	1184	麻婆豆腐 エビカツ 生野菜 豚肉と大根のスープ	1085	3040
13	金	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳 キムチ	823	カルボナーラ 半ライス 野菜コロケ 彩りサラダ オニオンスープ ココアワッフル	1392	鮭のムニエルマヨ添え 串カツ 生野菜 パンバンジーサラダ和え 味噌汁	1047	3262
14	土	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳 ザーサイ	860	二色丼 大根とごぼう天の煮物 具沢山味噌汁 ミルージュ	1277	ビーフシチュー チキンカツ グリーンサラダ 苺フルーチェ	1237	3374
15	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 しば漬け	908	五目炒飯 大焼売 生野菜 中華スープ お野菜マフィン	1099	鶏肉の照焼 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁	1189	3196
16	月	ハンバーグ アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳 とろろ芋	900	ほっけの麩焼き 野菜漬け お月見メンチ 生野菜 さつま汁 伊予柑タルト	1108	ホイコーロー ミニチキン黒胡椒 生野菜 豆腐とキムチのスープ	958	2966
17	火	豚肉と高野豆腐の玉子とじ 味噌汁 牛乳 塩昆布	957	ネギトロ丼 鶏竜田揚げ 生野菜 味噌汁 シフォンケーキ	1124	骨なしビックチキン 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ 味噌汁	1121	3202
18	水	ロールパン ジャム 菓子パン スペイン風オムレツ ブロッコリー入りサラダ キャベツのスープ 牛乳	530	豚のうま塩焼き 生野菜 焼売 ナムルサラダ ニラとカニカマのスープ 白ぶどうジュース	1251	ミートスパゲティ 半ライス 牛肉コロケ 生野菜 ベーコンとほうれん草のスープ	1292	3073
19	木	豆腐のふんわり蒸し 豚汁 牛乳 肉そぼろ	888	エビフライ ポテトカップグラタン 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁 ペアシュークリーム	1090	鶏肉とベーコンのピラフ グリルチキン醤油 野菜サラダ オニオンスープ	989	2967
20	金	赤魚の西京焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	838	ポークソテーピザ風ソース 生野菜 サーモンサラダ和え コンソメスープ 米粉ドック	1200	チキンカレー ツナサラダ ナタデココヨーグルト	1283	3321
21	土	ミニチキンレモン レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳 中華山くらげ	770	トンカツ 生野菜 肉じゃが 味噌汁 ジョア	1308	おろしハンバーグ 温野菜 変わり金平 味噌汁	995	3073
22	日	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	907	チキンソテージンジャーソース 生野菜 ひじきの煮物 味噌汁 苺タルト	1081	青椒肉絲 錦糸五目焼売 生野菜 寒天とベーコンのスープ	934	2922
23	月	五目炒り豆腐 ケチャップ肉団子 味噌汁 牛乳 キムチ	866	カレーうどん 半ライス とり天(磯辺) 大根サラダ ソフトエクレア	1206	白身魚の中華野菜あんかけ 生野菜 中華くらげ和え 中華スープ	807	2879
24	火	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	863					朝食のみ
25	水							
26	木							
27	金							
28	土							
29	日							
30	月							
31	火							

◎ 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、山梨校プロデュースの献立です。