

# 令和2年1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	水							
2	木							
3	金							
4	土							
5	日							
6	月			カツカレー ツナサラダ みかん	1411	赤魚の照焼 大根おろし 鶏天磯辺 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1028	昼食+夕食 2439
7	火	筈と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	882	メンチカツ 生野菜 すき焼き風煮 味噌汁 ペアクリームワッフル	1289	鶏肉のトマトソース煮 フィッシュフリッター レタスとキャロットのサラダ オレンジフルーチェ	1204	3375
8	水	食パン ジャム 菓子パン ハンバーグ 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	793	サバのレモン焼き 高菜油炒め 大きなマヨたまカツ 生野菜 ごま鍋スープ チョコタルト	1359	キムチチャーハン 塩味唐揚げ 海藻サラダ ニラとカニカマのスープ	1049	菓子パンの記+ 3201
9	木	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	790	チキンソテーガリバタソース 生野菜 サーマンサラダ和え ベーコンとキャベツのスープ ミルージュ	1113	ポーククリームシチュー エビカツ 彩りサラダ ライチゼリー	1261	3164
10	金	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 とろろ芋	863	きつねもちうどん わかめご飯 焼鳥(塩) 生野菜 カエデの実	960	チキンカツ 生野菜 蓮根とアスパラのカレーマヨサラダ 味噌汁	1054	2877
11	土	肉団子 コーンサラダ 味噌汁 牛乳 胡瓜漬け	934	焼鮭の南蛮漬け ペッパーフランク 生野菜 味噌汁 ソファール莓	1030	麻婆丼 焼餃子 生野菜 味噌汁	1090	3054
12	日	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	899	ハムカツ 生野菜 焼きそば 具沢山味噌汁 シュークリーム	1130	牛肉と野菜のガリバタ炒め 焼売 生野菜 中華スープ	1058	3087
13	月	たらこ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳 のり佃煮	772	味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 白ぶどうジュース	1173	ミルフィーユポークカツ 中華ポテト 生野菜 パンパンジーサラダ和え 味噌汁	1192	3137
14	火	豚肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳 キムチ	962	ネギトロ丼 唐揚げ 生野菜 沢煮椀 ブルーベリータルト	1154	酢豚 ショーロンポー 生野菜 ニラとベーコンのスープ	1175	3291
15	水	ロールパン ジャム 菓子パン バジルウインナー スクランブルエッグ クリームスープ 牛乳	649	ヒレカツ 生野菜 ペンネソテー 鶏野菜風汁 原宿ドックメープル	1262	豚肉のデミグラスソース煮 グリルチキン カラフルサラダ プリン	1275	菓子パンの記+ 3186
16	木	五目巾着の煮物 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	880	サバの塩麹焼き 中華山くらげ 若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 かき玉汁 ガトーショコラ	1119	青椒肉絲 牛肉コロケ 生野菜 キムチスープ	1110	3109
17	金	白身フライ ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	891	チキンソテーガーリックソース 生野菜 ポテトサラダ オニオンスープ カスタードワッフル	1197	海老天丼 小松菜のおろし和え 寄せ鍋スープ	1151	3239
18	土	あじみりん 辛子昆布 味噌汁 牛乳 ザーサイ	826	鶏もも肉の中華香味だれ 明太子入りだし巻き卵 高菜油炒め 味噌汁 オレンジジュース	1188	ポークソテーデミソース 生野菜 マロニーサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1112	3126
19	日	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	908	ビーフカレー サラミの五色サラダ フルーツヨーグルト	1303	ホイコーロー ポークフランク 生野菜 中華スープ	1063	3274
20	月	筑前煮 味噌汁 牛乳 沢庵	828	ハンバーグケチャップソース 生野菜 タコのオーブドレ和え ベーコンとポテトのスープ ジョア	1083	玉子カツ丼 白菜の辛子和え 味噌汁	1157	3068
21	火	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳 とろろ芋	859	サーモンフライ ハムステーキ 生野菜 切り干し大根の煮物 味噌汁 焼きプリンタルト	1145	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 ペペロンチーノ 豚肉と大根のスープ	1170	3174
22	水	食パン ジャム 菓子パン 目玉焼き風オムレツ ウインナー コンソメスープ 牛乳	842	チャーシュー麺 半ライス 春巻 生野菜 シフォンケーキ	1207	骨なしピクチキン 生野菜 サーモンサラダ和え チキンのカレースープ	1117	菓子パンの記+ 3166
23	木	ほっけの西京焼き しば漬け 味噌汁 牛乳 のり佃煮	803	鶏肉の照焼 生野菜 菜種和え のっぺい汁 ヤクルト	1064	食堂清掃日のため ハヤシライス ハムサラダ グレフルゼリー	1148	3015
24	金	焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	830	ポークチャップ炒め 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え オニオンスープ 苺シュークリーム	1352	すき焼き 竜田揚げ 生野菜 味噌汁	1357	3539
25	土	えび団子串フライ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	835	二色丼 フランクフルト ピーナッツ和え 味噌汁 アップルジュース	1346	豚肉の香味蒸し イカツ 生野菜 五目スープ	1153	3334
26	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 中華山くらげ	833	ビーフシチュー 肉団子 野菜サラダ ソファールプレーン	1275	塩鮭 大根おろし トンカツ 生野菜 具沢山味噌汁	1014	3122
27	月	牛肉とひじきの煮物 味噌汁 牛乳 キムチ	845	カレーうどん 半ライス コロケ 生野菜 クリームブッセ	1103	サバの甘辛煮 昆布豆腐煮 フライドチキン 生野菜 かき玉汁	1208	3156
28	火	ミニチキン アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	857	麻婆豆腐 イカ竜田揚げ 生野菜 中華スープ 米粉ドックチョコ	1126	ベーコンとしめじのピラフ 串カツ シーザーサラダ コンソメスープ	1090	3073
29	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 キャベツのスープ 牛乳	637	豚のうま塩焼き 生野菜 肉じゃが 味噌汁 ももタルト	1390	ロールキャベツとフランクの煮込み マヨマササラダロール 生野菜 キャラメルプリン	1196	菓子パンの記+ 3223
30	木	竹輪の磯辺天 小松菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	958	カルボナーラ 半ライス ハンバーグ 生野菜 オニオンスープ ココアマフィン	1272	鶏肉の味噌焼き 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1040	3270
31	金	五目玉子とじ 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	891	たらみりん つぼ漬け 唐揚げ 生野菜 豚汁 ババロアシュークリーム	1055	ビーフストロガノフ ツナコーンサラダ アセロラヨーグルト	1321	3267

◎ 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、輪島校プロデュースの献立です。