

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 ソファール苺 | 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。