

令和2年4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	食パン ジャム 菓子パン ハムステーキ スクランブルエッグ コーンポタージュ 牛乳	800	メンチカツのせカレー えびのせサラダ ライチヨーグルト	1521	豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 五目スープ	1311	3632
2	木	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳 キムチ	855	ミートスパゲッティ 半ライス イタリアンサラダ オニオンスープ シュークリーム	1142	焼鮭の南蛮漬け マヨたまサラダロール 生野菜 味噌汁	921	2918
3	金	バジルウィナー グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 とろろ芋	882	鶏肉の照焼 生野菜 ひじきの中華ソテー 味噌汁 チョコタルト	1255	五目炒飯 明太子入り焼売 生野菜 豆腐の中華スープ	992	3129
4	土	鶏肉と野菜のガリパタ炒め 味噌汁 牛乳 胡瓜漬け	877	煮カツ 小松菜のおろし和え 味噌汁 オレンジジュース	1203	酢豚 ミニチキン コールスローサラダ ニラとベーコンのスープ	1200	3280
5	日	炒り鶏 味噌汁 牛乳 ごま昆布	867	塩サバ 野菜菜漬け 鶏肉の竜田揚げ 生野菜 味噌汁 ココアワッフル	1183	麻婆丼 ペッパーフランク 生野菜 味噌汁	1177	3227
6	月	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	906	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 菜の花のピーナッツ和え ごま鍋スープ カエデの実	1237	チーズソースのカレー包み揚げ えびグラタン 生野菜 サーモンサラダ和え ミネストローネ	1037	3180
7	火	マヨハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	898	醤油ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 原宿ドックメープルカスタード	1158	白身魚のチリソース コールスロー 大焼売 ナムルサラダ 中華スープ	925	2981
8	水	ロールパン ジャム 菓子パン スペイン風オムレツ 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	515	ポーククリームシチュー エビカツ レタスとアスパラのサラダ 苺プリン	1273	鶏肉の味噌焼き 生野菜 五色なます 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1044	2832
9	木	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳 ザーサイ	790	金平混ぜご飯 とろたまメンチカツ 和風サラダ 具沢山味噌汁 洋梨タルト	1325	たらみりん 桜漬け ささみカツ 生野菜 沢煮椀	845	2960
10	金	厚巻卵ウィナー 青梗菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	827	骨なしピックチキン 生野菜 お好み焼き かき玉汁 ヤクルトLT	1248	ハンバーグケチャップソース 生野菜 タコのオリブドレ和え ベーコンとポテトのスープ	1038	3113
11	土	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	908	入寮日 牛丼 鶏天 水菜サラダ 味噌汁 苺シュークリーム	1385	チキンソテーガリパタソース 生野菜 蓮根とアスパラのカレーマヨ和え キャベツのスープ	1082	3375
12	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	799	ハヤシライス ハムサラダ アップルジュース	1133	ヒレカツ 生野菜 ペペロンチーノ 卵スープ	1116	3048
13	月	塩鮭 辛子昆布 味噌汁 牛乳 つぼ漬け	829	鶏肉の唐揚げ 生野菜 切り干し大根の煮物 豚汁 ガトーショコラ	1214	ホイコーロー フランクフルト 生野菜 豆腐とキムチのスープ	1051	3094
14	火	竹輪の磯辺天ぷら 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳 中華やまくらげ	904	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 アップルパイ	1126	たらフライマヨ添え 生野菜 ペンネソテー 豚肉と大根のスープ	1150	3180
15	水	食パン 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 クリームスープ 牛乳	858	チキンソテーピザ風ソース 温野菜 サラミの五色サラダ オニオンスープ ミルージュ	1152	すき焼き 肉巻 生野菜 味噌汁	1259	3269
16	木	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	867	ほっけの塩麹焼き 高菜油炒め トンカツ 生野菜 鶏野菜風汁 シフォンケーキ	1047	カレーピラフ タマゴ包みハンバーグ ブロッコリー入りサラダ コンソメスープ	1095	3009
17	金	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳 塩昆布	846	かき揚げうどん 半ライス 肉団子 生野菜 スイートポテト	1258	鶏キャベツソテー 大粒肉焼売 生野菜 寒天とハムのスープ	1118	3222
18	土	あじみりん 胡瓜漬け 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	794	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 コーンコロッケ 生野菜 味噌汁 白ぶどうジュース	1252	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 大根とごぼう天の煮物 具沢山味噌汁	924	2970
19	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 しそ昆布	895	鶏肉のトマトソース煮 肉団子 カラフルサラダ 林檎タルト	1355	サーモンフライ 中華ポテト 生野菜 上海焼きそば 味噌汁	1254	3504
20	月	京風たまご(ネギ入り) 小松菜のお浸し 豚汁 牛乳 キムチ	892	ビーフストロガノフ 蒸し鶏のサラダ ソフール	1114	ハンバーグジャリアピンソース 生野菜 スパゲティサラダ和え ほうれん草とベーコンのスープ	1147	3153
21	火	信田煮 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	894	エビフライ チーズウィナー 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 寄せ鍋スープ マロンワッフル	1253	他人丼 かに焼売 生野菜 味噌汁	1172	3319
22	水	ロールパン ジャム 菓子パン チキンナゲット コーンサラダ キャベツのスープ 牛乳	625	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 米粉ドックチョコ	1196	鮭のムニエルマヨ添え ミニメンチ 生野菜 マロニーサラダ 卵スープ	1037	2858
23	木	蓮根の挟み揚げ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	956	豚のうま塩焼き 生野菜 中華くらげ和え 具沢山味噌汁 エクレア	1269	食堂清掃日のため チキンカレー カニカマのサラダ ソフール苺	1245	3470
24	金	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 とろろ芋	833	麻婆豆腐 焼売 生野菜 豚肉と大根のスープ 白大福	1229	チキンカツマトソース 生野菜 くわい入りポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ	1157	3219
25	土	チヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	879	きつねうどん 半ライス 焼鳥(たれ) 生野菜 ヤクルト	865	赤魚の西京焼き 沢庵 牛肉コロッケ 海藻サラダ 味噌汁	910	2654
26	日	豚肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳 しば漬け	944	牛肉と野菜のガリパタ炒め 肉まん 中華スープ ショコラブッセ	1251	チキンソテーステーキソース 生野菜 ひじき煮 味噌汁	987	3182
27	月	串カツ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	936	ロコモコ風丼 マカロニサラダ和え オニオンスープ ペアシュークリーム	1452	豚肉の生姜焼き 生野菜 もやしとハムの中華和え 味噌汁	1132	3520
28	火	肉団子 菜の花の胡麻和え 味噌汁 牛乳 のり佃煮	932	カレー南蛮そば 半ライス ハムカツ 生野菜 レモンタルト	1200	サバの味噌煮 金時豆佃煮 とり天磯辺 グリーンサラダ けんちん汁	1298	3430
29	水	食パン ジャム 菓子パン 目玉焼き風オムレツ ウィナー パンプキンスープ 牛乳	890	ポークチャップ炒め 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え コンソメスープ ジョア	1342	豚の角煮 春巻 生野菜 味噌汁	1462	3694
30	木	鮭の西京焼き 中華やまくらげ 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	868	チキンクリームシチュー ハムステーキ 彩りサラダ 青林檎ゼリー	1165	キムチ焼肉丼 イカリングフライ 生野菜 味噌汁	1361	3394

◎ 都合により変更する事があります。

◎ 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)、味噌海苔(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。

単位: kcal