

令和 2 年 5 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	キーマコロッケ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	907	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 カエデの実	1104	白身フライオーロラソース グリルチキン醤油 生野菜 たこのオリーブドレ和え コンソメスープ	1104	3115
2	土	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 ザーサイ	893	すき焼き 胡瓜とハムのポン酢和え 味噌汁 オレンジジュース	1174	二色丼 青梗菜のお浸し 具沢山味噌汁	1159	3226
3	日	ウィンナードームオムレツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 塩昆布	813	鶏肉の唐揚げ 生野菜 五色ナムル キムチスープ 原宿ドックココアバナナ	1110	ベーコンとしめじのピラフ 豚のしそチーズカツ コーンサラダ オニオンスープ	1067	2990
4	月	筑前煮 味噌汁 牛乳 のり佃煮	828	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 イカの酢の物 味噌汁 苺タルト	1238	白身魚の中華野菜あんかけ コールスロー 肉団子 ナムルサラダ 中華スープ	860	2926
5	火	京風たまご(ネギ入り) ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	864	塩焼きそば 半ライス 南瓜コロッケ 野菜サラダ 五目スープ ヤクルト	1051	洋風焼肉(牛) 生野菜 オクラの胡麻和え 味噌汁	995	2910
6	水	ロールパン ジャム 菓子パン エビグラタン アスパラ炒め 卵スープ 牛乳	524	鶏の照り唐丼 ツナサラダ 味噌汁 ガトーショコラ	1318	青椒肉絲 ペッパーフランク 生野菜 春雨スープ	1127	2969
7	木	グリルチキンハーブ マカロニソテー 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	912	カレーライス家庭風味 グリーンサラダ ミックスベリーフルーチェ	1225	赤魚の一味焼き 野菜漬け とり天枝豆入り 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1062	3199
8	金	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳 ごま昆布	858	味噌煮込みうどん 半ライス 竹輪の磯辺揚げ 生野菜 アップルパイ	1184	ハンバーグシャリアピンソース 温野菜 イタリアンサラダ コンソメスープ	1032	3074
9	土	ピーマンの肉詰めフライ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	828	麻婆丼 もやしとハムのナムル 中華スープ 白ぶどうジュース	1092	豚のうま塩焼き 生野菜 白菜の辛子和え 味噌汁	1114	3034
10	日	大根と竹輪の煮物 味噌汁 牛乳 キムチ	795	塩サバ 桜漬け 唐揚げ醤油味 金牛平莠 味噌汁 苺シュークリーム	1085	ミルフィーユポークカツ 中華ポテト 生野菜 上海焼きそば 味噌汁	1325	3205
11	月	大焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳 のり佃煮	869	ポーククリームシチュー チキンナゲット アスパラ入りサラダ ソファール元気	1270	天津飯 ハムカツ 生野菜 豚肉と大根のスープ	1079	3218
12	火	あじみりん 胡瓜漬け 味噌汁 牛乳	803	かき揚げそば 半ライス 肉団子 生野菜 ブルーベリータルト	1250	フライドチキン オニオンリング 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ ミネストローネ	1234	3287
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 コーンポタージュ 牛乳	853	鮭の西京焼き 高菜油炒め 牛肉コロッケ 生野菜 のっぺい汁 クリームワッフル	1048	キムチチャーハン 焼売 カラフルサラダ 豆腐の中華スープ	1154	3055
14	木	フィッシュフリッター 青梗菜の和え物 味噌汁 牛乳	844	カルボナーラ 半ライス ミニチキンレモン 生野菜 オニオンスープ シフォンケーキ	1147	エビフライマヨ添え ハムステーキ 生野菜 マロニーサラダ 味噌汁	1150	3141
15	金	ミートオムレツ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	788	チキンカツ 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え カレースープ スイートポテト	1336	ホイコーロー チヂミ 生野菜 寒天とハムのスープ	1049	3173
16	土	ほっけみりん つぼ漬け 味噌汁 牛乳	793	牛丼 鶏天 水菜サラダ 味噌汁 アップルジュース	1361	タマゴサラダ包みハンバーグ フライポテト 生野菜 ベベロンチーノ キャベツとハムのスープ	1075	3229
17	日	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	879	ハヤシライス ハムサラダ ミルージュ	1134	鶏肉の照焼 生野菜 中華くらげ和え 具沢山味噌汁	1084	3097
18	月	海鮮華包み ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	805	あんかけかしわうどん 半ライス メンチカツ 生野菜 桃タルト	1090	鮭のムニエルマヨ添え ウィンナー 温野菜 チーズサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1173	3068
19	火	五目巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	870	鶏肉の唐揚げ 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 かき玉汁 原宿ドックメーブルカスタード	1146	ポークカレー えびのせサラダ ジョア	1266	3282
20	水	ロールパン ジャム 菓子パン ツナオムレツ 海藻サラダ クリームスープ 牛乳	544	ヒレカツ 生野菜 切り干し大根の煮物 味噌汁 エクレア	1123	チキンソテーガリバタソース 生野菜 マカロニソテー キャベツのスープ	1129	2796
21	木	味噌肉団子 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	906	豚骨ラーメン 半ライス 大粒肉焼売 生野菜 米粉ドックチョコ	1083	赤魚の西京焼き しそ昆布 串カツ 生野菜 けんちん汁	897	2886
22	金	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	858	ビーフストロガノフ サラミの五色サラダ ソファール	1209	アジフライ ミニチキン黒胡椒 生野菜 ウィンナーのケチャップ炒め ベーコンとポテトのスープ	1228	3295
23	土	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	913	エッグチキンライス マカロニサラダ和え コンソメスープ ヤクルト	1291	鶏肉の味噌焼き 生野菜 肉じゃが 味噌汁	1152	3356
24	日	うずら卵と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	873	スタミナ焼き カニカマのサラダ 味噌汁 クリームブッセ	1083	エビカツ キャラメルポテト 生野菜 焼きビーフン 卵スープ	1087	3043
25	月	ミニチキンタンドリー 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	823	ソースカツ丼 白菜の胡麻和え 具沢山味噌汁 パパロアシュール	1368	豚肉の生姜焼き 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1145	3336
26	火	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	864	担々麺 半ライス 5種のチーズカツ 生野菜 メーブルマフィン	1176	チキンソテーレモンペッパー風味 温野菜 明太ポテトサラダロール 生野菜 オニオンスープ	1171	3211
27	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 パンプキンスープ 牛乳	884	麻婆豆腐 唐揚げ塩味 生野菜 中華スープ 焼きプリンタルト	1152	たらの西京焼き 沢庵 ヒレカツ 生野菜 鶏野菜風汁	917	2953
28	木	肉団子(たれ) 小松菜のおろし和え 味噌汁 牛乳	907	骨なしピックチキン 生野菜 ベンネソテー キャベツのスープ ココアワッフル	1169	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 蓮根とアスパラのカレーマヨ和え 味噌汁	1161	3237
29	金	信田煮 味噌汁 牛乳	896	肉うどん 半ライス とり天磯辺 生野菜 白大福	1230	ロールキャベツとフランクのピザソースがけ クリームコロッケ 生野菜 葡萄ゼリー	1277	3403
30	土	厚焼玉子 しらたきの金平 味噌汁 牛乳	855	<u>大校入寮日</u> 牛丼 鶏天 水菜サラダ 味噌汁 アップルジュース	1361	タマゴサラダ包みハンバーグ フライポテト 生野菜 ベベロンチーノ キャベツとハムのスープ	1075	3291
31	日	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	881	<u>高校入寮日</u> ハヤシライス ハムサラダ ミルージュ	1134	鶏肉の照焼 生野菜 中華くらげ和え 具沢山味噌汁	1084	3099

◎ 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 食当たりのご飯のカロリーは精白米 150 g で 534 kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米 180 g 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 75 g 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、千歳校プロデュースの献立です。