

# 令和2年3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	豚肉と野菜の煮物 味噌汁 牛乳 とろろ芋	844	親子丼 イカフリッター 生野菜 味噌汁 ペアクリームワッフル	1225	メンチカツ 生野菜 焼きそば 鶏野菜風汁	1198	3267
2	月	焼鳥(たれ) 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳 胡瓜漬け	839	ツナトマトスパゲティ 半ライス 野菜コロッケ 生野菜 豚肉と大根のスープ カエデの実	1332	サバの生姜煮 昆布豆腐煮 だし巻卵 五目金平 のっぺい汁	1140	3311
3	火	焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳 のり佃煮	871	<u>ひな祭り</u> ちらし寿司 トンカツ 生野菜 すまし汁 ストロベリータルト	1178	チキンソテーガリバタソース 生野菜 明太マカロニサラダ和え オニオンスープ	1183	3232
4	水	食パン ジャム 菓子パン バジルウインナー 野菜サラダ パンプキンスープ 牛乳	769	赤魚の西京焼き 辛子昆布 鶏天磯辺 生野菜 豚汁 原宿ドッグメープル	1152	キムチ炒飯 ミニチキン 生野菜 中華スープ	997	菓子パンの計+
5	木	五目ひじき煮 明太子入りだし巻卵 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	823	鶏肉の唐揚げ 生野菜 ポテトサラダ 具沢山味噌汁 苺シュークリーム	1247	エビカツ 肉団子 生野菜 ペンネソテー コンソメスープ	1085	3155
6	金	豚肉と蒟蒻の炒め煮 ふんわり天 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	844	カレーライス家庭風味 シーザーサラダ オレンジゼリー	1249	チキンカツ 生野菜 塩焼きそば 味噌汁	1077	3170
7	土	あじみりん 蓮根の金平 味噌汁 牛乳 沢庵	883	二色丼 胡瓜とカニカマの酢の物 けんちん汁 ミルージュ	1175	スタミナ焼き 大根ツナサラダ 五目スープ	1028	3086
8	日	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳 ザーサイ	855	豚肉の生姜焼き 生野菜 白菜の辛子和え 味噌汁 ガトーショコラ	1194	ハムカツ 生野菜 えび豆腐 味噌汁	1031	3080
9	月	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	868	ハンバーグケチャップソース 生野菜 タコのオリーブ和え オニオンスープ アップルパイ	1088	骨なしピクチキン ウインナー 生野菜 蓮根とブロッコリーのカレーマヨ和え ベーコンとポテトのスープ	1320	3276
10	火	ねぎ塩チキン 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	837	味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 マロンワッフル	1211	鶏肉の照焼 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1110	3158
11	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 コンソメスープ 牛乳	678	鮭の塩焼き 野菜漬物 唐揚げ 和風サラダ 豚肉と豆腐のアジアン風スープ ブルーベリータルト	998	牛丼 キャベツとハムの甘酢和え 具沢山味噌汁	1179	菓子パンの計+
12	木	オムレツ アスパラ炒め 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	847	トンカツ 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁 シフォンケーキ	1274	青椒肉絲 焼売 生野菜 キムチスープ	936	3057
13	金	たらの西京焼き ごま昆布 味噌汁 牛乳 とろろ芋	795	カレーうどん 半ライス タコの唐揚げ 生野菜 ハバロアシュークリーム	1014	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 和風マロニーサラダ和え パンプキンスープ	1151	2960
14	土	チキンナゲット コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 つぼ漬け	907	ビーフストロガノフ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	1217	麻婆豆腐 イカカツ 生野菜 寒天とベーコンのスープ	1019	3143
15	日	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳 中華やまくらげ	861	白身フライトソース グリルチキン 生野菜 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 アップルジュース	969	中華丼 もやしのナムル 豆腐の中華スープ	1033	2863
16	月	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳 キムチ	804	チキンソテーステーキソース 生野菜 イカの酢の物 味噌汁 苺ロールケーキ	1036	とろたまメンチカツ 中華ポテト 生野菜 上海焼きそば 具沢山味噌汁	1262	3102
17	火	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	882	ほっけみりん 金時豆佃煮 肉じゃが 味噌汁 ジョアマスカット	999	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 スパゲティサラダ和え ベーコンとほうれん草のスープ	1247	3128
18	水	食パン ジャム 菓子パン 肉団子 キャベツとベーコンのソテー クリームスープ 牛乳	788	鶏肉の味噌焼き 生野菜 胡瓜とハムの香味和え 味噌汁 スイートポテト	1113	食堂清掃日のため ポークカレー カラフルサラダ ソファール	1275	菓子パンの計+
19	木	うずら卵と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	882	豚のうま塩焼き 生野菜 焼売 ナムルサラダ 中華スープ 桃タルト	1292	しめじとベーコンのピラフ フライドチキン グリーンサラダ コンソメスープ	1052	3226
20	金	オムレツ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 のり佃煮	983	チキンクリームシチュー ハムステーキ 水菜サラダ おはぎ	1285	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 マカロニソテー キャベツのスープ	1103	3371
21	土	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳 しば漬け	925	白身魚の中華甘酢あんかけ 生野菜 春雨サラダ和え 味噌汁 ヤクルト	954	ナポリタン風 半ライス ミニチキン 生野菜 オニオンスープ	1051	2930
22	日	豚肉のすきやき風煮 味噌汁 牛乳 辛子昆布	948	牛肉と野菜のガリバタ炒め 焼餃子 生野菜 ニラとベーコンのスープ オレンジジュース	1122	エビフライ 肉団子 生野菜 中華和え 味噌汁	1058	3128
23	月	塩鮭 高菜油炒め 味噌汁 牛乳 ナムルサラダ	842	豚骨ラーメン 半ライス エビカツ 生野菜 米粉ドックチョコ	1106	ポークチャップ炒め 生野菜 サーモンサラダ和え コーンポタージュ	1183	3131
24	火	鶏しそチーズ キャベツと竹輪の辛子和え 味噌汁 牛乳 キムチ	834	ハヤシライス ブロッコリー入りサラダ ピーチフルーチェ	1189	サバみりん 沢庵 とろたまハムカツ 生野菜 味噌汁	1052	3075
25	水	ロールパン ジャム 菓子パン マヨハンバーグ コーンサラダ 卵スープ 牛乳	584	肉うどん 半ライス イカ竜田揚げ 生野菜 白大福	1109	ロールキャベツとフランクのピザソースがけ カレーロール 生野菜 デザート	1237	菓子パンの計+
26	木	チヂミ しらたきの金平 味噌汁 牛乳 鮭フレーク	953	ネギトロ丼 鶏肉の竜田揚げ 生野菜 沢煮椀 ソフトエクレア	1205	ミルフィーユポークカツ 肉団子 生野菜 韓国風肉豆腐 味噌汁	1322	3480
27	金	白身フライ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 肉そぼろ	855	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し さつま汁 焼きプリンタルト	1344	エッグチキンライス ペッパーフランク 彩りサラダ ベーコンとポテトのスープ	1335	3534
28	土	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳 のり佃煮	868	鶏肉のトマトソース煮 サーモンフライ 生野菜 マスカットゼリー	1241	おろしハンバーグ 温野菜 ひじきサラダ 味噌汁	990	3099
29	日	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳 塩昆布	843	牛肉の焼肉風炒め 中華くらげ和え 中華スープ アップルジュース	1123	アジフライ ミニチキン 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1056	3022
30	月	竹輪のキムチ炒め 味噌汁 牛乳 ごま昆布	776	海老天そば ゆかりご飯 焼鳥(塩) 生野菜 クリームブッセ	1006	チキンソテージンジャーソース 生野菜 くわい入りポテトサラダ 味噌汁	1112	2894
31	火	ウインナー 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 高菜油炒め	948	ヒレカツ 生野菜 白菜の胡麻和え かき玉汁 ヤクルト	1056	味噌煮込みうどん 半ライス イカリングフライ 生野菜	873	2997

◎ 都合により変更する事があります。

単位: kcal

◎ 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、山梨校プロデュースの献立です。