

令和2年7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	ロールパン ジャム 菓子パン チキンナゲット アスパラ入りサラダ コーンポタージュ 牛乳	菓子パンの記+ 668	豚生姜焼き 生野菜 胡瓜と蒸し鶏の辛味和え ごま鍋スープ ココアワッフル	1252	ベーコンとしめじのピラフ 明太ポテトサラダロール 枝豆とレタスのサラダ キャベツとハムのスープ	菓子パンの記+ 1031	2951
2	木	ホタテ風味フライ キャベツの胡麻和え 味噌汁 牛乳	829	サバのレモン焼き つぼ漬け 豚キムチ炒め 具沢山味噌汁 シュークリーム	1183	酢豚 ハムステーキ 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1139	3151
3	金	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	803	担々麺 半ライス とろたまハムカツ 生野菜 原宿ドックメープル	1272	鮭のムニエルマヨ添え うずら卵フライ 生野菜 ウインナーケチャップ炒め コンソメスープ	1209	3284
4	土	ミニチキン醤油 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	822	ハヤシライス ツナコーンサラダ ソファールプレーン	1301	白身魚のチリソース 生野菜 焼餃子 ナムルサラダ 寒天とハムのスープ	953	3076
5	日	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	881	鶏肉の照焼 生野菜 ひじきと胡瓜の生姜酢 味噌汁 アップルパイ	1165	牛肉コロッケ 肉団子 生野菜 えび豆腐 味噌汁	1244	3290
6	月	たらの西京焼き しば漬け 味噌汁 牛乳	780	チキンカツ 生野菜 菜種和え 沢煮椀 カエデの実	1085	キーマカレー ゴーヤとハムのサラダ いちごヨーグルト	1136	3001
7	火	豚肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳	964	七夕 冷し中華 半ライス 唐揚げ塩味 生野菜 パパロアシュー	1127	タマゴサラダ包みハンバーグ フライポテト 生野菜 蓮根とアスパラのサラダ和え オニオンスープ	982	3073
8	水	食パン ジャム 菓子パン コンビネーションオムレツ グリーンサラダ クリームスープ 牛乳	菓子パンの記+ 761	ほっけの塩麹焼き 高菜油炒め ハムカツ 生野菜 かき玉汁 ヤクルトLT	964	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 大粒肉焼売 生野菜 味噌汁	菓子パンの記+ 1141	2866
9	木	信田煮 味噌汁 牛乳	901	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 ミニマト 五目金平 具沢山味噌汁 ブルーベリータルト	1223	鶏肉のクリーム煮 フィッシュフリッター コーンサラダ グレープフルーツゼリー	1290	3414
10	金	塩鮭 辛子昆布 味噌汁 牛乳	829	ポークチャップ炒め 生野菜 マカロニサラダ和え コンソメスープ ガトーショコラ	1342	ナシゴレン スティックチキン 生野菜 味噌汁	1135	3306
11	土	厚巻卵ウインナー 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	849	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 ほうれん草とハムのスープ ミルージュ	1192	五目玉子とじ丼 えびマヨ風コロッケ 生野菜 味噌汁	1107	3148
12	日	うずら卵と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	882	牛肉の焼肉風炒め 肉まん 豚肉と大根のスープ ペアクリームワッフル	1344	豚肉のデミグラスソース煮 肉団子 コールスローサラダ ジョアマスカット	1252	3478
13	月	竹輪のキムチ炒め 味噌汁 牛乳	758	味噌煮込みうどん 半ライス 肉巻 生野菜 スイートポテト	1139	油淋鶏 明太子入りだし巻き玉子 中華やまくらげ 味噌汁	1097	2994
14	火	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	804	たらみりん 胡瓜漬け とうもろこしメンチカツ 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ 白大福	1111	豚のうま塩焼き 生野菜 オクラとなめこのおろし和え 具沢山味噌汁	1159	3074
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 パンプキンスープ 牛乳	菓子パンの記+ 673	ロコモコ風丼 タコのオリーブドレ和え キャベツのスープ 苺タルト	1340	エビフライ ほうれん草グラタン 生野菜 ナポリタン 味噌汁	菓子パンの記+ 1055	3068
16	木	オムレツ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	835	鶏肉の唐揚げ 生野菜 もやしとザーサイの和え物 卵スープ お野菜マフィン	1028	食堂清掃日のため ポークカレー エビのせサラダ ソファール元気	1240	3103
17	金	赤魚の西京焼き 野沢菜漬け 味噌汁 牛乳	817	麻婆豆腐 グリルチキン 生野菜 マロニススープ カスタードワッフル	1088	トンカツオーロラソース 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1300	3205
18	土	焼鳥 青梗菜の和え物 味噌汁 牛乳	842	ハムカツ 生野菜 ひじきの中華ソテー 味噌汁 ヤクルト	1027	五目チャーハン カルビメンチカツ 生野菜 中華スープ	1044	2913
19	日	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	855	肉ニラ炒め 飲茶焼売 生野菜 キムチスープ クリームブッセ	1296	タラフライマヨ添え 生野菜 太麺焼きそば 味噌汁	1120	3271
20	月	若鶏の照焼 オクラの辛子和え 味噌汁 牛乳	843	山菜肉そば 半ライス タコの唐揚げ 生野菜 桃タルト	1034	ヒレカツ 生野菜 枝豆入りマロニーサラダ和え のっぺい汁	1109	2986
21	火	ほっけみりん 桜漬け 味噌汁 牛乳	794	ビーフストロガノフ カニカマのサラダ ジョアブルーベリー	1170	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 くわい入りポテトサラダ オニオンスープ	1209	3173
22	水	食パン ジャム 菓子パン えびグラタン 彩りサラダ 卵スープ 牛乳	菓子パンの記+ 705	豚骨ラーメン 半ライス マヨタマサラダロール 生野菜 米粉ドック	1118	おろしハンバーグ 温野菜 ひじきサラダ 豚汁	菓子パンの記+ 1084	2907
23	木	五目玉子とじ 味噌汁 牛乳	874	青椒肉絲 ミニチキン 生野菜 五目スープ オレンジジュース	962	すき焼き コーンコロッケ 生野菜 味噌汁	1311	3147
24	金	チヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳	860	骨なしピクチキン 生野菜 マカロニソテー キャベツのスープ ペアシュークリーム	1240	キムチ焼肉丼 イカフリッター 生野菜 味噌汁	1329	3429
25	土	ブリの一味焼き 中華やまくらげ 味噌汁 牛乳	919	牛丼 フランクフルト 生野菜 味噌汁 白ぶどうジュース	1307	鶏肉の味噌焼き 生野菜 切り干し大根の煮物 けんちん汁	1053	3279
26	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	829	ホイコーロー 蒸し鶏とくらの中華和え 中華スープ シフォンケーキ	995	塩サバ 沢庵 鶏竜田揚げ 生野菜 具沢山味噌汁	1152	2976
27	月	ひじき煮 ふんわり天 味噌汁 牛乳	787	ハヤシライス ゴーヤとサラミのサラダ ソファールストロベリー	1169	チキンソテーガリパタソース 温野菜 グラタンコロッケ 生野菜 ベーコンとポテトのスープ	1237	3193
28	火	味噌肉団子 大根サラダ 味噌汁 牛乳	921	ツナトマスバゲティ 半ライス トンカツ 生野菜 豚肉と大根のスープ メープルマフィン	1307	鶏もも肉の中華香味ダレ 焼売 生野菜 ニラ玉スープ	1130	3358
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 コンソメスープ 牛乳	菓子パンの記+ 607	ポーククリームシチュー グリルチキン グリーンサラダ アップルジュース	1099	カレーピラフ 串カツ 生野菜 ほうれん草とベーコンのスープ	菓子パンの記+ 1020	2763
30	木	肉じゃが 味噌汁 牛乳	916	ハンバーグマヨソース 生野菜 サーモンサラダ和え オニオンスープ エクレア	1192	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 京風たまごネギ入り 高菜油炒め 味噌汁	1188	3296
31	金	白見フライ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	876	鶏キャベソテー 春巻 生野菜 豆腐の中華スープ 焼きプリンタルト	1334	玉子カツ丼 オクラの胡麻和え 鶏野菜風汁	1230	3440

◎ 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、輪島校プロデュースの献立です。