**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 | 菓子パンの㌍＋  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 | 1031 | 菓子パンの㌍＋  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  ウィ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　ババロアシュー | 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 | 菓子パンの㌍＋  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 | 1141 | 菓子パンの㌍＋  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　ミニトマト  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** | 厚巻卵ウィンナー　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　バジルウィンナー  スクランブルエッグ　パンプキンスープ　牛乳 | 菓子パンの㌍＋  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 | 1055 | 菓子パンの㌍＋  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  マロニースープ　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 | 菓子パンの㌍＋  705 | 豚骨ラーメン　半ライス  マヨたまサラダロール　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 | 1084 | 菓子パンの㌍＋  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 | 骨なしビックチキン　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　蒸し鶏とくらげの中華和え  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  ソフールストロベリー | 1169 | チキンソテーガリバタソース　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 | ツナトマトスパゲティ　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 | 菓子パンの㌍＋  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 | 1020 | 菓子パンの㌍＋  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534 kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米180ｇ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75ｇ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、輪島校プロデュースの献立です。**