

令和2年8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	土	ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	892	オープンキャンパス(高校) ビーフカレーor冷し中華 ビーフカレー プチトマトサラダ 白ぶどうジュース 冷し中華 若布ごはん 白ぶどうジュース	1235	夏祭り		朝食・昼食 2127
2	日	ツナオムレツ アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳	860	鮭の味噌焼き つぼ漬け ウィンナー 胡瓜と蒸し鶏のポン酢醤油 味噌汁 マロンワッフル	1137	キムチ炒飯 春巻 生野菜 中華スープ	1108	3105
3	月	五目玉子焼き 中華やまくらげ 味噌汁 牛乳	831	チキンソテージンジャーソース 生野菜 菜種和え 味噌汁 苺シュークリーム	1022	白身魚の中華野菜あんかけ コールスロー 粗挽き肉団子 ナムルサラダ 味噌汁	851	2704
4	火	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	879	醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 チョコタルト	1133	ポークチャップ炒め 生野菜 枝豆入り春雨サラダ和え コンソメスープ	1217	3229
5	水	食パン ジャム 菓子パン パンプキングラタン 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	784	チキンカツ 生野菜 青梗菜のピーナッツ和え 豚汁 ヤクルトLT	1078	ホイコーロー チヂミ 生野菜 中華スープ	1055	菓子パンの記+ 2917
6	木	白身フライ 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	938	カルボナーラ 半ライス シーザーサラダ オニオンスープ 原宿ドックココアバナナ	1248	鶏肉の照焼 生野菜 ジャーマンポテト 具沢山味噌汁	1178	3364
7	金	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	945	ほっけの塩麹焼き 胡瓜漬け お月見メンチカツ 生野菜 ごま鍋スープ アップルパイ	1064	鶏南蛮 タコのキムチ和え 味噌汁	1055	3064
8	土	ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	892	オープンキャンパス(大高校) ビーフカレーor冷し中華 ビーフカレー プチトマトサラダ 白ぶどうジュース 冷し中華 若布ごはん 白ぶどうジュース	1235	トンカツ 生野菜 マカロニサラダ和え 卵スープ	1186	3313
9	日	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	849	豚肉の生姜焼き 生野菜 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 カエデの実	1210	たらみりん 中華やまくらげ 肉じゃが 味噌汁	864	2923
10	月	バジルウィナー レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	817	牛肉と野菜のオイスター炒め 青梗菜のお浸し 味噌汁 ミルージュ	995	鮭のムニエルマヨ添え カレーメンチ 生野菜 蓮根とアスパラのサラダ和え コンソメスープ	1043	2855
11	火	マヨたまサラダロール コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	910	サバの味噌煮 金時豆佃煮 唐揚げ醤油味 生野菜 沢煮椀 ガトーショコラ	1291	ベーコンとしめじのピラフ 串カツ ブロッコリー入りサラダ コンソメスープ	1053	3254
12	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 クリームスープ 牛乳	698	きつねうどん 半ライス とり天 生野菜 スイートポテト	1166	エビフライ ウィンナー 生野菜 くわい入りポテトサラダ ミネストローネ	1256	菓子パンの記+ 3120
13	木	若鶏のピカタ 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	901	青椒肉絲 大焼売 生野菜 ニラとカニカマのスープ ジョア	1034	タラフライマヨ添え 生野菜 棒棒鶏サラダ和え 春雨味噌スープ	1083	3018
14	金	焼鳥 キャベツの胡麻和え 味噌汁 牛乳	839	冷し山菜そば 若芽ご飯 クリームコロッケ 生野菜 チーズババロアシュークリーム	1007	酢豚 中華くらげ和え 中華スープ	1106	2952
15	土	いか天 グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	983	シシリアンライス カレー春巻 生野菜 味噌汁 オレンジジュース	1262	ロールキャベツとフランクのピザソースがけ チーズカツ コーンサラダ ソフトストロベリー	1276	3521
16	日	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	878	ハムカツ 生野菜 焼きビーフン 卵スープ 洋なしタルト	1135	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁	1163	3176
17	月	クリームチーズカツ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	1023	肉うどん ゆかりご飯 グリルチキン 生野菜 ペアクリームワッフル	979	赤魚の西京焼き ごま昆布 ウィンナーケチャップ炒め 生野菜 のっぺい汁	964	2966
18	火	竜田揚げ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	980	豚のうま塩焼き 生野菜 もやしとハムの中華和え 味噌汁 白大福	1308	すき焼き イカカツ 生野菜 味噌汁	1217	3505
19	水	食パン ジャム 菓子パン チーズオムレツ 枝豆とレタスのサラダ パンプキンスープ 牛乳	735	チキンソテーステーキソース 生野菜 タコのオリーブドレ和え オニオンスープ お野菜マフィン	1123	とろたまメンチカツ エビグラタン 生野菜 マロニーサラダ和え 味噌汁	1095	菓子パンの記+ 2953
20	木	あじみりん しば漬け 味噌汁 牛乳	816	麻婆豆腐 唐揚げ 生野菜 中華スープ ショコラブッセ	1177	カレーライス家庭風味 ゴーヤとカニカマのサラダ みかんヨーグルト	1215	3208
21	金	五目ひじき煮 厚巻卵ほうれん草 味噌汁 牛乳	885	ロコモコ風丼 牛蒡と蓮根のサラダ和え キャベツとハムのスープ レモンタルト	1473	サーモンフライ 中華ポテト 生野菜 ナポリタン 味噌汁	1256	3614
22	土	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	841	牛肉コロッケ チーズウィンナー 生野菜 イカの酢の物 味噌汁 アップルジュース	1161	親子丼 キャベツとハムの辛子和え 豚汁	1164	3166
23	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	832	アジフライ 生野菜 豚肉入り蓮根の金平 具沢山味噌汁 メーブルマフィン	1146	ポーククリームシチュー ケチャップ肉団子 カラフルサラダ ソフトブルーベリー	1309	3287
24	月	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	799	メンチカツ 生野菜 上海焼きそば かき玉汁 米粉ドックチョコ	1268	スタミナ焼き もやしとザーサイの和え物 豆腐のキムチスープ	1004	3071
25	火	塩鮭 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	828	ミートスパゲティ 半ライス エビのせサラダ コンソメスープ シフォンケーキ	1082	鶏肉の味噌焼き 生野菜 豚肉のすき焼き風煮 味噌汁	1205	3115
26	水	ロールパン ジャム 菓子パン チーズ肉団子 スクランブルエッグ キャベツのスープ 牛乳	660	ヒレカツ 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 具沢山味噌汁 ミニエクレア	1187	キーマカレー グリーンサラダ ジョアマスカット	1093	菓子パンの記+ 2940
27	木	若鶏のねぎ塩だれ 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	843	さんまの一味焼き 大根おろし 大きなマヨたまカツ 生野菜 豚汁 林檎タルト	1369	骨なしピクチキン 生野菜 ペンネソテー(ツナ) ほうれん草とハムのスープ	1066	3278
28	金	カレーロール 和風サラダ 味噌汁 牛乳	876	味噌ラーメン 半ライス 黒豚焼売 生野菜 ココアワッフル	1106	ハンバーグガーリックソース 生野菜 サーモンサラダ和え ベーコンとポテトのスープ	1028	3010
29	土	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	908	サバのみぞれ煮 昆布豆佃煮 若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 味噌汁 ヤクルト	1078	エビカツ 生野菜 菜種和え 鶏野菜風汁	936	2922
30	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	846	八宝菜 ペッパーフランク 生野菜 中華スープ ソフトシュークリーム	1134	ハヤシライス ハムの五色サラダ ソフトフルーツ	1197	3177
31	月	チーズハンバーグ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	852	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 小松菜のおろし和え けんちん汁 ブルーベリータルト	1220	鶏肉の唐揚げ 生野菜 明太スパサラダ 味噌汁	1173	3245

◎ 今月は、千歳校プロデュースの献立です。

◎ 都合により変更することがあります。

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。