

# 令和2年9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	火	鶏肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳	915	ソースカツ丼 タコの酢の物 味噌汁 原宿ドックメープル	1335	鮭のソテー油淋鶏ソース コールスロー とり天 ナムルサラダ 味噌汁	1185	3435
2	水	食パン ジャム 菓子パン ウィンナー アスパラソテー コンソメスープ 牛乳	840	ナポリタン風 半ライス グリルチキン 生野菜 オニオンスープ アップルパイ	1123	メンチカツ 生野菜 だし巻き玉子 豚肉と蒟蒻の炒め煮 味噌汁	1149	3112
3	木	たらみりん 沢庵 味噌汁 牛乳	778	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 枝豆とマロニーのサラダ和え 味噌汁 カエデの実	1295	五目炊き込みご飯 大きなピザソースカツ ブロッコリー入りサラダ 豚肉と大根のスープ	1121	3194
4	金	ツナオムレツ 生野菜 味噌汁 牛乳	791	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ガトーショコラ	1097	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 ジャーマンポテト キャベツのスープ	1100	2988
5	土	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	868	ハムカツ 生野菜 韓国風肉豆腐 味噌汁 ヤクルトLT	1127	おろしハンバーグ 生野菜 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	946	2941
6	日	五目玉子とじ 味噌汁 牛乳	880	スタミナ焼き 中華くらげ和え 中華スープ ココアワッフル	1088	赤魚の塩麴焼き 高菜油炒め 唐揚げ醤油味 生野菜 味噌汁	844	2812
7	月	つくね棒 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	839	かにクリームコロッケ ハムステーキ 生野菜 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ和え 味噌汁 白大福	1195	チキンソテーピザ風ソース 生野菜 ペペロンチーノ コンソメスープ	1142	3176
8	火	フランクフルト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	935	トンカツ 生野菜 胡瓜とカニカマの酢の物 かき玉汁 苺タルト	1168	チキンチーズカレー サラミの五色サラダ ライチヨーグルト	1366	3469
9	水	ロールパン ジャム 菓子パン ミニチキン マカロニソテー キャベツのスープ 牛乳	647	ほっけみりん 辛子昆布 牛肉コロッケ 生野菜 ごま鍋スープ 白ぶどうジュース	1026	エッグチキンライス ハンバーグ アスパラ入りサラダ オニオンスープ	1267	2940
10	木	ビッグ焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳	894	肉うどん 半ライス えびスティック春巻 生野菜 クリームブッセ	1063	油淋鶏 くわい入りポテトサラダ 味噌汁	1217	3174
11	金	ねぎ焼き レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	768	麻婆丼 タコのキムチ和え 具沢山味噌汁 ペアシュークリーム	1216	ブリの照焼 金時豆佃煮 豚肉のケチャップ炒め 生野菜 鶏野菜風汁	1094	3078
12	土	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	836	ヒレカツ 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し 味噌汁 ミルージュ	1051	チキンソテージンジャーソース 温野菜 ゴーヤとサラミのサラダ 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1052	2939
13	日	うずら卵と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	883	豚肉と野菜のオイスター炒め ペッパーフランク 生野菜 五目スープ マフィン	1169	すき焼き 大根なます さつま汁	1230	3282
14	月	明太子入りだし巻き玉子 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	792	豚骨醤油ラーメン 半ライス えび焼売 生野菜 スイートポテト	1079	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 タコのオリーブドレ和え ハムとポテトのスープ	1046	2917
15	火	若鶏のピカタ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	845	さんまの塩焼き 大根おろし 鶏竜田揚げ 生野菜 豚汁 エクレア	1322	食堂清掃日のため ビーフカレー チーズサラダ ソファール	1267	3434
16	水	食パン ジャム 菓子パン スコッチエッグ 彩りサラダ クリームスープ 牛乳	774	豚のうま塩焼き 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 寄せ鍋スープ 桃タルト	1490	ベーコンとしめじのピラフ 串カツ 枝豆とレタスのサラダ オニオンスープ	1002	3266
17	木	若鶏のねぎ塩だれ 白菜の和え物 味噌汁 牛乳	844	かき揚げそば 半ライス ポークフランク 生野菜 ショコラブッセ	1318	赤魚の西京焼き つぼ漬け ささみスティック 野菜サラダ のっぺい汁	892	3054
18	金	チーズハンバーグ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	919	二色丼 トンカツ 生野菜 沢煮椀 カスタードワッフル	1490	回鍋肉 焼餃子 生野菜 豆腐とキムチのスープ	1027	3436
19	土	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	802	豚肉の生姜焼き 生野菜 青梗菜のおろし和え 味噌汁 ヤクルト	1142	塩サバ 胡瓜漬け お月見メンチカツ 生野菜 けんちん汁	1093	3037
20	日	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	869	鶏肉と野菜のカレー炒め 華いか焼売 生野菜 中華スープ マロンワッフル	1033	エビカツ 生野菜 筑前煮 具沢山味噌汁	1015	2917
21	月	野菜コロッケ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	968	牛丼 胡瓜の中華風酢の物 味噌汁 ソファール元気	1242	豚肉の香味蒸し 春巻 生野菜 中華スープ	1307	3517
22	火	厚焼玉子 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	784	酢豚 中華和え マロニー塩スープ オレンジジュース	1256	ハヤシライス 蒸し鶏のサラダ ピーチフルーチェ	1139	3179
23	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 コーンポタージュ 牛乳	672	担々麺 半ライス ハムカツ 生野菜 米粉ドックチョコ	1264	チキンソテーステーキソース 生野菜 ペンネソテー(ツナ) ほうれん草とベーコンのスープ	1104	3040
24	木	ふんわり天 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	854	ポークチャップ炒め 生野菜 サーマンサラダ和え キャベツとハムのスープ 焼きプリンタルト	1269	親子丼 イカリングフライ 生野菜 味噌汁	1199	3322
25	金	照焼チキン 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	855	ツナサラダうどん 半ライス 豚しそチーズカツ 生野菜 メープルマフィン	1131	焼鮭の南蛮漬け チーズウィンナー コールスローサラダ 味噌汁	970	2956
26	土	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	913	ポークカレー シーザーサラダ アップルジュース	1259	鶏肉の唐揚げ 生野菜 マカロニサラダ和え 味噌汁	1125	3297
27	日	五目ひじき煮 味噌汁 牛乳	776	肉ニラ炒め 肉まん 中華スープ シフォンケーキ	1354	サバの塩麴焼き 昆布豆佃煮 肉巻 生野菜 具沢山味噌汁	1076	3206
28	月	玉子巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	901	骨なしピクチキン 中華ポテト 生野菜 マカロニのペペロンチーノ ミネストローネ パパロアシュー	1374	ポーククリームシチュー 肉団子 カラフルサラダ リンゴヨーグルト	1331	3606
29	火	ホワイトオムレツ ウィンナー 味噌汁 牛乳	991	豚骨ラーメン 半ライス 唐揚げ塩味 生野菜 チョコタルト	1157	チキンソテーガリバターソース 生野菜 蓮根とアスパラのカレーマヨ和え コンソメスープ	1076	3224
30	水	食パン ジャム 菓子パン ハムステーキ 海藻サラダ パンプキンスープ 牛乳	728	青椒肉絲 焼売 生野菜 キムチスープ ジョアプレーン	1094	チキンカツ 生野菜 焼きビーフン 卵スープ	1046	2868

◎ 都合により変更する事があります。

◎ 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。

◎ 今月は、山梨校プロデュースの献立です。

単位: kcal