

令和2年10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	木	たらこ 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	768	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 グリルチキン醤油 レタス 坦々ごま鍋風スープ アップルパイ	1396	ハンバーグケチャップソース 生野菜 スパゲティサラダ和え オニオンスープ	1123	3287
2	金	チキンナゲット ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 牛乳	933	赤魚みりん 沢庵 麻婆豆腐 豚汁 苺シュークリーム	1048	コロッケのせカレー チーズサラダ フルーツヨーグルト	1424	3405
3	土	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	906	牛肉の焼肉風炒め 京風たまご(ネギ入り) 野菜漬け 味噌汁 ミルージュ	1145	白身魚のチリソース 生野菜 焼餃子 ナムルサラダ 中華スープ	918	2969
4	日	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	858	他人丼 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 原宿ドックココアバナナ	1239	エビカツ 生野菜 塩焼きそば 豚肉と大根のスープ	1036	3133
5	月	オーシャンキングオムレツ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	826	味噌煮込みうどん 半ライス ハムカツ 生野菜 カエデの実	1183	チキンソテーデミグラスソース 生野菜 タコのオリーブドレ和え キャベツのスープ	1049	3058
6	火	竹輪のキムチ炒め 味噌汁 牛乳	765	カツレットマトソース 生野菜 ベベロンチーノ コンソメスープ さつま芋と栗のタルト	1289	鶏肉のクリーム煮 ペッパーフランク 彩りサラダ プリン	1396	3450
7	水	ロールパン ジャム 菓子パン チーズ肉団子 キャベツとハムの炒め物 コンソメスープ 牛乳	652	サバのレモン焼き 高菜油炒め 骨なしフライドチキン 生野菜 沢庵 白ぶどうジュース	1198	カレーピラフ 明太ポテトサラダロール グリーンサラダ オニオンスープ	1043	2893
8	木	うずら卵と豚肉の煮物 味噌汁 牛乳	912	ミートスパゲティ 半ライス クリームコロッケ 生野菜 ベーコンとポテトのスープ ガトーショコラ	1313	グリルチキンソルト 生野菜 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ和え 味噌汁	964	3189
9	金	チヂミ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	893	鶏肉の唐揚げ 生野菜 キャベツと竹輪の辛子和え 卵スープ チーズババロアシュークリーム	1052	すき焼き カルビメンチ 生野菜 味噌汁	1247	3192
10	土	ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	873	高校オープンキャンパス ビーフカレー サラミの五色サラダ ソファール	1290	ミルフィーユポークカツ 生野菜 ペンネソテー キャベツとハムのスープ	1138	3301
11	日	ウイナー 野菜炒め 味噌汁 牛乳	984	大学校オープンキャンパス 担々麺 ハムサラダ アップルジュース	1068	サーモンフライ ミニチキンレモン 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ 野菜とトマトのスープ	1216	3268
12	月	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	840	海老天丼 オクラの酢の物 具沢山味噌汁 ペアクリームワッフル	1177	ロールキャベツとフランクの煮込み マヨたまサラダロール コーンサラダ ミックスベリーフルーチェ	1205	3222
13	火	もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	883	豚肉の生姜焼き 生野菜 錦糸五目焼売 レタスのつべい汁 白大福	1291	タラフライマヨ添え 肉団子 生野菜 太麺焼きそば 味噌汁	1191	3365
14	水	食パン ジャム 菓子パン バジルウイナー レタスとキャロットのサラダ クリームスープ 牛乳	740	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 マロニーサラダ和え 豚肉と大根のスープ ブルーベリータルト	1195	キムチ焼肉丼 イカフリッター 生野菜 味噌汁	1338	3273
15	木	だし巻き玉子 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	769	サバの味噌煮 金時豆佃煮 串カツ 生野菜 かき玉汁 ショコラブッセ	1273	骨なしピックチキン コンビネーションオムレツ 生野菜 ナポリタン コンソメスープ	1168	3210
16	金	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	868	山菜牛肉そば 半ライス フランクフルト 生野菜 スイートポテト	1116	鶏肉のトマトソース煮 エビマヨコロッケ コールスローサラダ メロンゼリー	1313	3297
17	土	鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 味噌汁 牛乳	934	豚肉と野菜のカレー炒め 肉まん 中華スープ ヤクルトLT	1165	アジフライ 中華ポテト 生野菜 焼きそば 具沢山味噌汁	1289	3388
18	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	832	牛肉とたつぷり野菜のあんかけ丼 焼売 生野菜 味噌汁 お野菜マフィン	1181	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 えび豆腐 味噌汁	968	2981
19	月	チーズハンバーグ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	901	ヒレカツおろしソース 生野菜 白菜と揚げの煮浸し チゲ鍋風スープ エクレア	1276	鮭のムニエルマヨ添え 生野菜 ウイナーのケチャップ炒め オニオンスープ	1072	3249
20	火	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	802	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 蓮根とアスパラのカレーマヨ和え キャベツのスープ 米粉ドック	1197	金平混ぜご飯 ハムカツ 野菜サラダ さつま汁	1213	3212
21	水	ロールパン ジャム 菓子パン フィッシュフリッター 水菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	611	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 味噌肉団子 レタス 具沢山味噌汁 シフォンケーキ	1307	食堂清掃日のため ハヤシライス ツナコーンのサラダ ソファール元気	1279	3197
22	木	竹輪の磯辺揚げ 五品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	941	塩ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 洋梨タルト	1139	タマゴサラダ包みハンバーグ オニオンリング 生野菜 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	1006	3086
23	金	ミニチキンハーブ アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳	823	ほっけの塩麹焼き つぼ漬け チーズソースのカレー包み揚げ 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ ヤクルト	1058	鶏南蛮 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1123	3004
24	土	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	909	牛丼 とり天 生野菜 味噌汁 オレンジジュース	1502	メンチカツ 生野菜 ひじきの中華ソテー 味噌汁	1081	3492
25	日	鶏肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳	930	豚肉のうま塩焼き 生野菜 五色なます 具沢山味噌汁 メーブルマフィン	1216	ビーフシチュー チーズウイナー レタスと胡瓜のサラダ ジョア	1245	3391
26	月	肉団子 キャベツとハムの辛子和え 味噌汁 牛乳	911	トンカツ 生野菜 切干大根の煮物 鶏野菜風汁 ソフトシュークリーム	1234	天津飯 鶏竜田揚げ 生野菜 味噌汁	1066	3211
27	火	赤魚の一味焼き ごま昆布 味噌汁 牛乳	820	カレーうどん 半ライス コロッケ 生野菜 マロンワッフル	1158	鶏肉の味噌焼き 生野菜 イカの酢の物 けんちん汁	992	2970
28	水	食パン ジャム 菓子パン ウイナー スクランブルエッグ パンプキンスープ 牛乳	949	ネギトロ丼 焼鳥(塩) 生野菜 豚汁 レモンタルト	1158	酢豚 棒棒鶏サラダ和え 寒天とベーコンのスープ	1088	3195
29	木	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	790	博多豚骨ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 クリームブッセ	1070	チキンソテーガーリックソース 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え ほうれん草とベーコンのスープ	1149	3009
30	金	スペイン風オムレツ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	786	ビーフストロガノフ 蒸し鶏のサラダ ソファールストロベリー	1112	ハンバーグ クリームコロッケ 生野菜 サーモンサラダ 卵スープ	1152	3050
31	土	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	878	二色丼 ハムステーキ 生野菜 味噌汁 ジョアマスカット	1229	ポークチャップ炒め 生野菜 焼きビーフン ハムとポテトのスープ	1197	3304

◎ 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、輪島校プロデュースの献立です。