

令和2年11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	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	830	サーモンフライ 生野菜 マカロニサラダ和え トマトコンソメスープ 原宿ドックココアバナナ	1272	すき焼き 胡瓜とツナの辛子和え 味噌汁	1160	3262
2	月	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	866	きつねうどん 半ライス ケチャップ肉団子 生野菜 ストロベリータルト	1001	油淋鶏 青梗菜の胡麻和え 味噌汁	1073	2940
3	火	ひじき入り卵焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	842	味噌トンカツ 生野菜 牛蒡とベーコンの金平 味噌汁 ヤクルトLT	1177	麻婆豆腐 ねぎ塩チキン 生野菜 豚肉と大根のスープ	1027	3046
4	水	ロールパン ジャム 菓子パン エピグラタン アスパラ炒め コンソメスープ 牛乳	584	白身魚のチリソース 生野菜 焼売 ナムルサラダ 中華スープ ババロアシュークリーム	1000	牛肉コロッケ グリルチキン醤油 生野菜 枝豆とマロニーのサラダ和え クラムチャウダー	1281	2865
5	木	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	858	ロコモコ風丼 タコのオリーブドレ和え オニオンスープ アップルパイ	1298	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 イカフリッター 生野菜 味噌汁	1223	3379
6	金	エビカツ 生野菜 味噌汁 牛乳	853	カレーライス家庭風味 コールスローサラダ ソファール元気	1233	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 蓮根とブロッコリーのマヨ和え ミネストローネ	1149	3235
7	土	ウインナーケチャップ炒め 味噌汁 牛乳	959	親子丼 小松菜のおろし和え 具沢山味噌汁 ミルージュ	1148	ほっけみりん 沢庵 肉巻 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	883	2990
8	日	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	855	豚肉の焼肉風炒め チヂミ 生野菜 ニラとカニカマのスープ ガトーショコラ	1222	チーズ包みメンチカツ 生野菜 太麺焼きそば 鶏野菜風汁	1090	3167
9	月	オムレツ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	821	ビーフストロガノフ グリーンサラダ ジョアストロベリー	1142	鶏肉の照焼 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁	1041	3004
10	火	五目巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	847	肉そば 半ライス いか天 生野菜 チョコタルト	1207	塩サバ 野菜漬け 竜田揚げ 生野菜 坦々ごま鍋風スープ	1235	3289
11	水	食パン ジャム 菓子パン ささみチーズカツ 野菜サラダ 卵スープ 牛乳	814	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 ペンネソテー キャベツのスープ カエデの実	1180	五目炒飯 フランクフルト 生野菜 中華スープ	1073	3067
12	木	あらびき肉団子 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	884	チキンステーキソース 生野菜 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ和え 味噌汁 ベアクリームワッフル	1141	エビフライ グラタン 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ和え ほうれん草とハムのスープ	1096	3121
13	金	海鮮華包み(いか) もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳	829	ミートスパゲティ 半ライス サラミの五色サラダ コンソメスープ お野菜マフィン	1204	鶏肉の唐揚げ 生野菜 白菜の辛子和え 味噌汁	967	3000
14	土	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	877	赤魚の西京焼き 高菜油炒め カレーロール 生野菜 沢庵焼 白ぶどうジュース	945	酢豚 グリルチキンハーブ コーンサラダ 味噌汁	1179	3001
15	日	炒り鶏 味噌汁 牛乳	866	八宝菜 黒豚焼売 生野菜 キムチスープ ショコラブッセ	1082	牛丼 とり天磯辺 生野菜 味噌汁	1370	3318
16	月	ポークフランク レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	910	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 シフォンケーキ	1096	タラフライマヨ添え ミニチキン黒胡椒 生野菜 ナポリタン ハムとポテトのスープ	1232	3238
17	火	竹輪の磯辺天 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	961	ほっけの照焼 つぼ漬け カレールウコロッケ 生野菜 豚汁 ベアシュークリーム	1173	豚肉の生姜焼き 生野菜 ビック焼売 生野菜 味噌汁	1206	3340
18	水	ロールパン ジャム 菓子パン チキンナゲット スクランブルエッグ コーンポタージュ 牛乳	719	味噌煮込みうどん 半ライス ウインナー 生野菜 ももタルト	1217	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 コンソメスープ	1181	3117
19	木	たらの西京焼き しば漬け 味噌汁 牛乳	778	ポークチャップ炒め 生野菜 スペイン風オムレツ 生野菜 オニオンスープ 米粉ドック	1229	食堂清掃日のため ハヤシライス シーザーサラダ ソファール	1219	3226
20	金	肉団子 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	909	麻婆豆腐 唐揚げ 生野菜 中華スープ 白大福	1175	鮭のムニエルマヨ添え カレーメンチ 生野菜 マカロニのペペロンチーノ キャベツのスープ	1099	3183
21	土	肉じゃが 味噌汁 牛乳	913	スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 味噌汁 オレンジジュース	1226	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁	1201	3340
22	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	784	青椒肉絲 五色ナムル 豆腐の中華スープ メープルマフィン	965	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 塩焼きそば さつま汁	1016	2765
23	月	ハンバーグ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	916	サバの味噌煮 昆布豆腐煮 豚しそチーズカツ 生野菜 のっぺい汁 ジョア	1270	豚肉と野菜のオイスター炒め 大焼売 生野菜 寒天とハムのスープ	1002	3188
24	火	ねぎ焼き 大根サラダ 味噌汁 牛乳	802	きつねもちそば 半ライス マヨたまカツ 生野菜 スイートポテト	1166	グリルチキン 生野菜 キャベツとハムの辛子和え ごま鍋スープ	952	2920
25	水	食パン ジャム 菓子パン オムレツ アスパラ入りサラダ クリームスープ 牛乳	760	ソースカツ丼 小松菜と揚げの煮浸し 具沢山味噌汁 林檎タルト	1401	ロールキャベツとフランクのピザソースがけ エビカツ 生野菜 コンソメスープ	1195	3356
26	木	赤魚の塩麴焼き しそ昆布 味噌汁 牛乳	792	鶏肉の味噌焼き 生野菜 くわい入りポテトサラダ 味噌汁 エクレア	1210	ベーコンとしめじのピラフ クリームコロッケ 彩りサラダ 豚肉と大根のスープ	1130	3132
27	金	ひじき煮 明太子入りだし巻き玉子 味噌汁 牛乳	776	ヒレカツおろしソース 生野菜 白菜の胡麻和え かき玉汁 ココアワッフル	1087	キーマカレー ツナコーンサラダ パインヨーグルト	1280	3143
28	土	鶏肉のすきやき風煮 味噌汁 牛乳	913	豚肉のうま塩焼き 生野菜 青梗菜のピーナッツ和え 味噌汁 アップルジュース	1175	二色丼 春巻 生野菜 味噌汁	1291	3379
29	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	833	あじみりん 中華やまくらげ 肉じゃがコロッケ 生野菜 けんちん汁 焼プリンタルト	1050	メンチカツ 生野菜 切り干し大根の煮物 味噌汁	1057	2940
30	月	ウインナー 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	949	骨なしビックチキン 生野菜 ペンネソテー(ツナ) キャベツとベーコンのスープ ヤクルト	1144	中華丼 ハムカツ 生野菜 味噌汁	1175	3268

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。