令和 2 年 11 月 献立表

日本航空学園 輪島校 給食課

日 映画計 年乳 830	1160 1073 1027 1281 1223 1149 883 1090 1041 1235 1073	3262 2940 3046 東子パンの領+ 2865 3379 3235 2990 3167 3004 3289 東子パンの領+ 3067
カレー野菜炒め 866	1073 1027 1281 1223 1149 883 1090 1041 1235 1073	2940 3046 東子パンの印+ 2865 3379 3235 2990 3167 3004 3289 東子パンの印+
2 月 味噌汁 牛乳 866 ケテヤップ肉®子 生野菜 ストのリークトト 1001 青梗菜の砂積和え 味噌汁 麻袋豆腐 おき塩チネン 生野菜 株本トンカリ 生野菜 株本トンカリ 生野菜 大力パイラック とする 大力のラック はいません アップルの また いませ また かった また いませ また かった いませ また また いませ また かった いませ また かった いませ また また また いませ また	1027 1281 1223 1149 883 1090 1041 1235 1073	3046 東子パンの印+ 2865 3379 3235 2990 3167 3004 3289 東子パンの印+
Number	1027 1281 1223 1149 883 1090 1041 1235 1073	3046 東子パンの印+ 2865 3379 3235 2990 3167 3004 3289 東子パンの印+
3	1281 1223 1149 883 1090 1041 1235 1073	東子パンの担十 2865 3379 3235 2990 3167 3004 3289 東子パンの担十
4 水 カールパン ジャム 菓子パン エビグラウン た544 *** ************************************	1281 1223 1149 883 1090 1041 1235 1073	東子パンの担十 2865 3379 3235 2990 3167 3004 3289 東子パンの担十
4 水 アスパラ炒め コンソメスープ 牛乳 584 中草スープ パパロアシュークリーム 1000 株理大口ニーのサラダ和ス クラムチャウゲー系 形パラのうま味噌炒め 生野菜 味噌汁 イカリックェ 生野菜 味噌汁 カレーライス家庭風味 カレーライス家庭風味 カレーライス家庭風味 カレーライス家庭風味 カレーライス家庭風味 カレーライス家庭風味 カレーライス家庭風味 カレーナークス・サール 大型 は は で カインナーケチャップ炒め 味噌汁 牛乳 959 具沢山味噌汁 トルージュ 1148 豚肉と豆痘のアジアン風スープ 実別の水肉風炒め チギミ 生野菜 大麺焼きそば、鶏野菜風汁 オムレツ 野菜炒め ビーフストロカリフ サラダ ジフールスロカリフ サラダ ジフールスロカリフ 大型 大麺(たきれ) ・ アーズロカメンテカソ 生野菜 大麺焼きそば、鶏野菜風汁 大型パーシャンチ キ乳 カレン・サーダ アン・カン・カン・サー キャンツのスープ ガトーシューカ 1222 大麺焼きそば、鶏野菜園汁 中草 イン・ナータ・マン・カン・カン・サー キャンツのスープ カトーシューカ 1142 中華 くらげ和え 味噌汁 牛乳 カらびき肉団子 金甲牛蒡 味噌汁 牛乳 847 いか、子 生野菜 チョウル 1207 竜田揚げ 生野菜 日本でよりがみをナータ・サータの 1142 中華 スープ エロカリフ 1142 中華 スープ エロカリフ 1142 中華 スープ エロカリン 1142 中華 スープ エロカリン 1142 中華 スープ エロカリン 1142 中華 スープ エロカリン 1142 中華 スープ エロカリン・カン・カン・サータ・シール 1141 にかけ イギス 1180 中華 スープ エロカリン 1141 にかけ イギス 1180 中華 スープ カーン イン 1180 中華 スープ	1223 1149 883 1090 1041 1235 1073	2865 3379 3235 2990 3167 3004 3289 東子ペンの行+
5 末 総営 内の字味炒め 858 ロコモコ風丼 タコのオリーブドレ和え カレーライス家庭風味 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 イカフリッター 生野菜 味噌汁 イカフリッター 生野菜 味噌汁 6 金 味噌汁 牛乳 853 コールスローサラダ ソフール元気 1233 運搬とプロッコリーのマヨ和え ミネストローネ 東牌ナ 牛乳 1233 運搬とプロッコリーのマヨ和え ミネストローネ 東牌ナ 牛乳 1233 運搬とプロッコリーのマヨ和え ミネストローネ 東牌ナ 牛乳 1234 1242 1	1223 1149 883 1090 1041 1235 1073	3379 3235 2990 3167 3004 3289 薬子パンの印+
5 木 味噌汁 牛乳 858 オニオンスープ アップルバイ 1298 イカフリッター 生野菜 味噌汁 6 金 味噌汁 牛乳 853 カレーライス家庭風味 1233 塩根とフロッコリーのマヨ和え ミネストローネイトのナチェ 生野菜 土井 小松菜のおおし和え は ほっけみりめ 沢庵 肉巻 生野菜 大ストローネーター	1149 883 1090 1041 1235 1073	3235 2990 3167 3004 3289 薬子パンの卵+
日	1149 883 1090 1041 1235 1073	3235 2990 3167 3004 3289 薬子パンの卵+
6 金 味噌汁 牛乳 853 コールスローサラダ ソフール元気 1233	883 1090 1041 1235 1073	2990 3167 3004 3289 薬子パンの型+
7 土 中端汁 牛乳 959 親子井 小松菜のおろし和え 具沢山味噌汁 ミルージュ 類肉と里芋の煮物 ほの焼肉風炒め チチミ 生野菜 味噌汁 牛乳 1148 ほのたりのおりん 沢庵 肉巻 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ 8 日 財政と里芋の煮物 豚肉の皮肉肉肉のスープ がトーショコラ 中菜けめ 1222 太麺焼きそば 鶏野菜風汁 9 月 味噌汁 牛乳 821 グリーンサラダ ジョアストロベリー りんで、中華インリーンサラダ ジョアストロベリー りたいか天 生野菜 チョコタルト 1142 中華くらげ和え 味噌汁 竜田船げ 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁 生サバ 野沢菜漬け 竜田船げ 生野菜 担々ごま鍋風スープ 竜田船げ 生野菜 担々ごま鍋風スープ これ・インネソテーキャイツのスープ カエデの来 かんシゲーシャンサライン カエデの来 またサブタリアビンシース 生野菜 サムシオノテーキャイツのスープ カエデの来 またサブタリアンシース 生野菜 サムシオンテーキャイツのスープ カエデの来 またサブタリアンシース 世界 またサブタリアンシース 生野菜 サムシオンテーキャイツのスープ カエデの来 ・キャンサライン カエデの来 ・キャンサライン カリススープ お野菜マフィン 実施の音を増き 高素維肉が かり鶏 味噌汁 牛乳 1180 中華スープ 毎日船に取るのよりラグ は またサブタイン サラが取る ほうれんのスープ 類肉の 再揚げ 生野菜 日菜の ア・チアルス サラシのサラダ 味噌汁 牛乳 829 コンパメスープ お野菜マフィン 素のの面皮焼き 高素維肉が かり乳 素のの面皮焼き 一 サーフ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・	883 1090 1041 1235 1073	2990 3167 3004 3289 薬子パンの型+
7 土 味噌汁 牛乳 959 具沢山味噌汁 ミルージュ 1148 豚肉と豆腐のアジアン風スープ 異肉と豆腐のアジアン風スープ 異肉と里芋の煮物 豚肉の肉肉風炒の チデミ 生野菜 ナーズ包みメンチカツ 生野菜 カムレツ 野菜炒め ビーフストロガノフ 鶏肉の照焼 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁 塩野菜 扇が 野菜菜漬け 大小ンチカ 菓子の大 美子の人 ささみチーズカツ 水 野菜サラダ 卵スープ 牛乳 847 いか天 生野菜 チョウタルト 1207 竜田揚げ 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁 生野菜 からびき肉団子 金平牛蒡 味噌汁 牛乳 829 コルバーグシャリアとツース 生野菜 カラび ウフトノウフルト 生野菜 かきの五原焼き 高温炒め 東端汁 牛乳 829 コンソメスープ お野菜でオンセータ 348 東京 1141 上 ためが手た 生野菜 かり 第 カの 144 上 味噌汁 牛乳 829 コンソメスープ お野菜でオンセータ 348 東京 144 上 味噌汁 牛乳 866 キムチスープ 320 カーンサラダ 味噌汁 牛乳 866 キムチスープ 320 カーンサラダ 味噌汁 牛乳 866 キムチスープ 320 カーンサラダ 147 大 東京 147 大 14	1090 1041 1235 1073	3167 3004 3289 薬子パンの型+
38 日 第内と里芋の煮物 球噌汁 牛乳 855 第内の焼肉風炒め チヂミ 生野菜 太麺焼きてば 鶏野菜風汁 大ムレツ 野菜炒め ボークフラント 1222 大麺焼きてば 鶏野菜風汁 第内の照焼 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁 牛乳 821 グリーンサラダ ジョアストロベリー 1142 中華くらげ和え 味噌汁 野菜 地で サーダン 1142 中華くらげ和え 味噌汁 生乳 ないが天 生野菜 チョコタルト 1207 竜田揚げ 生野菜 担では 世が 野菜 サーダン ファンクフルト 生野菜 セルドーショコウ 土野菜 サーダン サーダン	1090 1041 1235 1073	3167 3004 3289 薬子パンの型+
8 日 味噌汁 牛乳 855 ニラとカニカマのスープ がトーショコラ 1222 太麺焼きそば 鶏野菜風汁 オムレツ 野菜炒め ビーフストロガノフ 類点の原焼 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁 中華くらげ和え 味噌汁 中華くらげ和え 味噌汁 中華くらげ和え 味噌汁 中華くらげ和え 味噌汁 中華くらげ和え 味噌汁 中華くらげ和え 中華くらげ和え 中華くらげ和え 中華くらげ和え 中華くの 中華スープ 日かか 日か 日かか 日かか 日かか 日かか 日かか 日かか 日か	1041 1235 1073	3004 3289 薬子パンの印+
オムレツ 野菜炒め 球噌汁 牛乳 821	1041 1235 1073	3004 3289 薬子パンの印+
9 月 味噌汁 牛乳 821 グリーンサラダ ジョアストロベリー 1142 中華〈らげ和え 味噌汁 110 火 味噌汁 牛乳 847 いか天 生野菜 チョコタルト 1207 竜田揚げ 生野菜 埋々こま鍋風スープ 1142 中華スープ 1180 中華スープ	1235	3289
五目巾着と野菜の煮物	1235	3289
10 大 味噌汁 牛乳 847 いか天 生野菜 チョコタルト 1207 竜田揚げ 生野菜 垣々ごま鍋風スープ カンバーグシャリアピンソース 生野菜 五目炒飯 フランクフルト 生野菜 中華スープ 1180 中華スープ 五日炒飯 フランクフルト 生野菜 1180 中華スープ 1	1073	菓子パンの智+
食パン ジャム 菓子パン ささみチーズカツ 814 ハンバーグシャリアビンソース 生野菜 中華ス一プ 中華ス一プ 上にフライ クラシ 生野菜 上にフライ クラン 生野菜 上にフライ クラン 上野菜 上にフライ クラン 上野菜 上にフライ クラン ルタスと 中のリーの サラダ 大幅計 中乳 910 焼餃子 生野菜 シフトンケーキ 1082 上り天磯辺 生野菜 味噌汁 クラフライマ温液 ミニチキン黒胡椒 生野菜 上の 大部グラ ハムとボテトのスープ 大幅的子 中菜 1173 上の 大部グラ ハムとボテトのスープ 大部グラ ハムとボテトのスープ 大部グラ ハムとボテトのスープ 大部グラ ハムとボテトのスープ 大部グラ ハムとボテトのスープ 大部グラ ハムとボテトのスープ 大部グーグール 上の 大部グラ ハムとボテトのスープ 大市 クラフカイエッグ コーンボタージュ 中乳 719 ウィンナー 生野菜 ももタルト 1217 大きカンチーボーリックソール 大きの西京焼き しば漬け ボークチャンガタか 生料菜 大きの西京焼き しば漬け ボークチャンガタか 生料菜 大きの西京焼き しば漬け ボークチャンガタか 生料菜 大きカンラ ハイヤシライス コンソメスープ 大きの西京焼き しば漬け ボークチャンガタか 生料菜 大きカンカー・サラダ ソフール 大きの田子 ウギ カー・サラダ ソフール 日野菜 味噌汁 牛乳 909 中華スープ 白大福 1175 独内の胡麻服焼 生野菜 独内の胡麻服焼 生野菜 大のコーのペペロンチー キャベッのスープ カリン・カー・オータ・フライ スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 独内の胡麻服焼 生野菜 独内の胡麻服焼 生野菜 大のコーのペペロンチー キャベッのスープ カリン・カー 大のコーのペペロンチー キャベッのスープ 大阪ビア・イザ・フラダ われる 木帽汁 オレンジジュース 1226 スパゲティサラダ われる 木帽汁 オレンジジュース 1226 スパゲティサラダ われる 木帽汁 オーレンジジュース 1226 スパゲティサラダ われる 木帽汁 オーレンジジュース 1226 スパゲティサラダ われる 木帽汁 オーレンジジュース 1226 スパゲティサラダ 和え 木帽汁 オーレンジジュース 1226 スパゲティサラダ 和え スパゲティサラダ 和え スパゲティサラダ 和え スパゲティサラダ和え スパゲティナラダ和え スパゲティナラダ和え スパゲティナラダ和え スパゲティナラダ和え スパゲティナラダ オス スパゲティナラダ 和え スパゲティナラダ和え スパゲティナラグ和え スパゲティナラグ和え スパゲティナラグ和え スパゲティナラグ和え スパゲティナラグ和え スパゲティナラグ 和え スパゲティナラグ 和え スパゲーズ カース スパゲーズ カース スパゲーズ カース スパゲーズ カース スパゲーズ カース スパゲーズ スパゲーズ	1073	菓子パンの智+
水 野菜サラダ 卵スープ 牛乳 814 ペンネソテー キャベツのスープ カエデの実 1180 中華ス一プ あらびき肉団子 金平牛蒡 球噌汁 牛乳 884 馬肉と野菜のしゃらしゃられる 味噌汁 イアリームフッフル 1141 しゃが年とカニカマのサラダ和え ほうれんねとハムのスープ カエデの実 1180 中華ス一プ 1141 しゃが年とカニカマのサラダ和え ほうれんねとハムのスープ 1150 1141 1150 1141 1150 1		
大 大 大 大 大 大 大 大 大 大		3067
12 木 味噌汁 牛乳 884 豚肉に野菜のしゃぶしゃぶ和え (味噌汁 イアウリームワウフル 1141 じゃが芋とカニカマのサラダ和え ほうれん果とハムのスープ 13 金 麻噌丼 牛乳 829 コンソメスープ お野菜マフィン 1204 白菜の辛子和え 味噌汁 生野菜 白菜の辛子和え 味噌汁 生乳 877 カレーロール 生野菜 沢素練 白ぶどうジュース 945 コーンサラダ 味噌汁 牛乳 866 キムチスープ ショコラブッセ 1082 とり天磯辺 生野菜 味噌汁 水リ乳 大宝菜 黒豚焼売 生野菜 サオリタン ハとボデトのスープ 「「精の磯辺天 青梗菜の胡麻和え 「味噌汁 牛乳 961 「はっけの照焼 つぼ漬け カレールウコロウケ 生野菜 ドマリカン 大き 大き カーン・カース 1173 ビック焼売 生野菜 ドック焼売 大き返根のサラダ和え コンソメスープ たらの西京焼き しば漬け ボークチャッブがか 生野菜 1175 大き返根のサラダ和え コンソメスープ 大き返根のサラダ和え コンソメスープ 大き返根のサラダ和ス コンソメスープ 大き返れのサラダ和ス コンソメスープ 大き返れのサラダ和ス コンソススープ 大き変面 大き返れのサラダ和ス コンソススープ 大き変面 大き返れのサラダ和ス コンソススープ 大き変面 大き返れのサラダ和ス コンソススープ 大き変面	1096	
13 金 海鮮華包み(いか) もやしとザーサイの和え物 球帽汁 牛乳 829 コンソメスープ お野菜マフィン 1204 白菜の辛子和え 味噌汁 204 日菜の辛子和え 味噌汁 205	1096	0404
13 金 味噌汁 牛乳 829 コンソメスープ お野菜マフィン 1204 白菜の辛子和え 味噌汁 14 土		3121
14 土 現内と野菜のガリバタ炒め 赤魚の西京焼き 高菜油炒め 酢豚 グリルチキンハーブ コーンサラダ 味噌汁 牛乳 866 トムチスープ ショコラブッセ 1082 上り天磯辺 生野菜 味噌汁 牛丼 上り天磯辺 生野菜 味噌汁 大宝菜 黒豚焼売 生野菜 キムチスープ ショコラブッセ 1082 上り天磯辺 生野菜 味噌汁 大ポリタン ハムとボデトのスープ 「竹輪の磯辺天 青梗菜の胡麻和え ほっけの無焼 つぼ漬け カレール・ウコロッケ 生野菜 アネンリーム 1173 ドック焼売 生野菜 味噌汁 中一ルバン ジャム 菓子バン チキンナゲット ボークテャップ炒め 生野菜 ウィンナー 生野菜 ももタルト 1217 大きの西京焼き しば漬け ボークチャップ炒め 生野菜 大きの西京焼き しば漬け ボークチャップ炒め 生野菜 大きの西京焼き しば漬け 大きの西京焼き しば漬け 大きの西京焼き しば漬け 大きの西京焼き しば漬け 大きの西京焼き しば漬け 大きの西京焼き はずけ 大きの西京焼き しば漬け 大きの西京焼き カレーメンス・ディン・ファール 大きの田 1175 大きの田 1175 マカロニのベベロンチーノ キャベツのスープ 大きで焼き 白身フライ 生野菜 発のの胡麻照焼 生野菜 スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 鶏肉の胡麻照焼 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁 オレンジジュース 1226 スパゲティサラダ和え 味噌汁		
14	967	3000
大宝菜 黒豚焼売 生野菜		
15 日 味噌汁 牛乳 866	1179	3001
ボークフランク レタスとキャロットのサラダ 豚骨醬油ラーメン 半ライス タラフライマヨ添え ミニチキン黒胡椒 生野菜 焼餃子 生野菜 シフォンケーキ 1096 ナポリタン ハムとボテトのスープ 大幅の磯辺天 青梗菜の胡麻和え ほっけの照焼 つぼ漬け カレールゥコロッケ 生野菜 豚肉の生姜焼き 生野菜 ドック焼売 生野菜 味噌汁 ロールパン ジャム 菓子パン チキンナゲット 珠噌煮込みうどん 半ライス チキンソテーガーリックソース 生野菜 大の西京焼き しば漬け ホークチャップ炒め 生野菜 大の西京焼き しば漬け 大の西京焼き しば漬け 大の西子 白菜と揚げの和え物 中華スープ 白大福 1175 マカロニのペペロンチーノ キャベッのスープ 大のじゃが スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 現肉の胡麻照焼 生野菜 現肉の胡麻照焼 生野菜 スペパディイサラダ カス は噌汁 オレンジジュース 1226 スパゲティサラダ和え 味噌汁		
16 月 味噌汁 牛乳 910 焼餃子 生野菜 シフォンケーキ 1096 ナポリタン ハムとポテトのスープ 大物の磯辺天 青梗菜の胡麻和え ほっけの照焼 つぼ漬け カレールゥコロッケ 生野菜 豚肉の生姜焼き 生野菜 ドック焼売 生野菜 大のランブルエッグ コーンボタージュ 牛乳 719 ウィンナー 生野菜 ももタルト 1217 大きの西京焼き しば漬け ボークチャップ炒め 生野菜 食堂清掃日のため 1217 大きであっため 大でのまた 1229 ハヤシライス シーザーサラダ ソフール 内団子 白菜と揚げの和え物 麻婆豆腐 唐揚げ 生野菜 1229 ハヤシライス シーザーサラダ ソフール 内団・ 日菜と揚げの和え物 麻婆豆腐 唐揚げ 生野菜 1175 マカロニのペペロンチーノ キャベッのスープ スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 鶏肉の胡麻照焼 生野菜 1226 スパゲティサラダ和え 味噌汁 大いのボーン・ディー・ファックス・フ	1370	3318
竹輪の磯辺天 青梗菜の胡麻和え ほっけの照焼 つぼ漬け カレールゥコロッケ 生野菜 豚肉の生姜焼き 生野菜 ビック焼売 生野菜 味噌汁 ロールパン ジャム 菓子パン チキンナゲット 味噌煮込みうどん 半ライス チキンソテーガーリックソース 生野菜 大らの西京焼き しば漬け ホークチャッブ炒め 生野菜 食堂清掃日のため ハヤシライス シーザーサラダ ソフール 肉団子 白菜と揚げの和え物 麻婆豆腐 唐揚げ 生野菜 はのムニエルマヨ添え カレーメンチ 生野菜 中華ス一プ 白大福 1175 乳肉の胡麻照焼 生野菜 スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 乳肉の胡麻照焼 生野菜 乳肉の胡麻照焼 生野菜 スペイン風が出たいの 生野菜 カロニのペペロンチーノ キャベッのスープ スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 乳肉の胡麻照焼 生野菜 乳肉の胡麻照焼 生野菜 カロニのペペロンチーノ キャベッのスープ スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁 大いンジジュース 1226 スパゲティサラダ和え 味噌汁 大いグディー・ファイ・カー・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ	1000	2222
17 火 味噌汁 牛乳 961 豚汁 ベアシュークリーム 1173 ビック焼売 生野菜 味噌汁 18 水 スクランブルエッグ コーンポタージュ 牛乳 719 ウィンナー 生野菜 ももタルト 1217 牛業と蓮根のサラダ和え コンソメスープ キ帯ドック たらの西京焼き しば漬け ホークチャップ炒め 生野菜 食堂清掃日のため はできる スペイン風オムレッ 生野菜 オニオンスープ *粉ドック たらの西京焼き しば漬け 水ークチャップ炒め 生野菜 食堂清掃日のため ハヤシライス シーザーサラダ ソフール 肉団子 白菜と揚げの和え物 麻婆豆腐 唐揚げ 生野菜 ロサース・シーザーサラダ ソフール 本来婆豆腐 唐揚げ 生野菜 ロサース・シー・フェールマヨ添え カレーメンチ 生野菜 マカロニのペペロンチーノ キャベッのスープ 内大福 カレーダン キャベッのスープ なりにゃが スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 鶏肉の胡麻照焼 生野菜 鶏肉の胡麻照焼 生野菜 珠噌汁 牛乳 り13	1232	3238
18 水 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 カインナー 生野菜 ももタルト 1217 牛蒡と蓮根のサラダ和え コンソメスープ 大らの西京焼き しば漬け ボークチャップ炒め 生野菜 食堂清掃日のため ハヤシライス シーザーサラダ ソフール 肉団子 白菜と揚げの和え物 麻婆豆腐 唐揚げ 生野菜 全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 肉じゃが スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 3月の胡麻照焼 生野菜 1226 スパゲティサラダ和え 味噌汁 スパゲティサラダ和え 味噌汁 大しンジジュース 1226 スパゲティサラダ和え 味噌汁 大口ンジジュース 1226 スパゲティサラダ和え スペイン風オムレッ 生野菜 1226 スパゲティサラダ和え スパゲティサラダ スパゲーク スパゲティサラダ スパゲーク スパゲーク		
18 水 スクランブルエッグ コーンポタージュ 牛乳 719 ウィンナー 生野菜 ももタルト 1217 牛蒡と蓮根のサラダ和え コンソメスープ たらの西京焼き しば漬け ポークチャップ炒め 生野菜 食堂清掃日のため 1229 ハヤシライス シーザーサラダ ソフール 肉団子 白菜と揚げの和え物 麻婆豆腐 唐揚げ 生野菜 鮭のムニエルマヨ添え カレーメンチ 生野菜 20 金 味噌汁 牛乳 909 中華ス一プ 白大福 1175 マカロニのペペロンチーノ キャベツのスープ 肉じゃが スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 鶏肉の胡麻照焼 生野菜 スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁 大田 1226 スパゲティサラダ和え 味噌汁 スパゲティサラダ和え 味噌汁 スパゲティサラダ和え スパゲティサラダ スパゲティサラダ和え スパゲティサラダ和え スパゲティサラグ スパゲティサラダ和え スパゲティサラダ和え スパゲティサラダ スパゲティサラダ和え スパゲティサラダ スパゲティサラダ スパゲティサラダ スパゲティサラダ スパゲティサラダ和え スパゲティサラダ スパゲティサラグ スパゲー スパゲティサラダ スパゲー ス	1206	3340
たらの西京焼き しば漬け 味噌汁 牛乳ボークチャップ炒め 生野菜 スペイン風オムレツ 生野菜 オニオンスープ 米粉ドック食堂清掃日のため ハヤシライス シーザーサラダ ソフール肉団子 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳麻婆豆腐 唐揚げ 生野菜 中華スープ 白大福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 キャベツのスープカじゃが 肉じゃが スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 味噌汁 牛乳スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 ・・・ ・・ ・・ ・・・ ・・ ・・・ <td></td> <td>菓子パンの21+</td>		菓子パンの21+
19 木味噌汁 牛乳778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ハヤシライス シーザーサラダ ソフール肉団子 白菜と揚げの和え物 な味噌汁 牛乳麻婆豆腐 唐揚げ 生野菜 中華スープ 白大福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 キャベツのスープ肉じゃが 	1181	3117
20 金肉団子 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳麻婆豆腐 唐揚げ 生野菜 中華スープ 白大福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 3 スタミナ焼き 白身フライ 生野菜 味噌汁 牛乳類肉の胡麻照焼 生野菜 鶏肉の胡麻照焼 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁		
20 金味噌汁 牛乳909中華スープ 白大福1175マカロニのペペロンチーノ キャベツのスープ肉じゃがスタミナ焼き 白身フライ 生野菜 味噌汁 牛乳鶏肉の胡麻照焼 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁	1219	3226
肉じゃがスタミナ焼き 白身フライ 生野菜鶏肉の胡麻照焼 生野菜21 土味噌汁 牛乳913 味噌汁 オレンジジュース1226 スパゲティサラダ和え 味噌汁		
21 土 味噌汁 牛乳 913 味噌汁 オレンジジュース 1226 スパゲティサラダ和え 味噌汁	1099	3183
加貨揚げと野菜の煮物 青椒肉絲 五色ナムル 若鶏の醤油香り揚げ 生野菜	1201	3340
22 日 	1016	2765
ハンバーグ グリーンサラダ サバの味噌煮 昆布豆佃煮 豚肉と野菜のオイスター炒め		0.100
23 月 味噌汁 牛乳 916 豚しそチーズカツ 生野菜 のっぺい汁 ジョア 1270 大焼売 生野菜 寒天とハムのスープ	1002	3188
ねぎ焼き 大根サラダ きつねもちそば 半ライス グリルチキン 生野菜		
24 火 味噌汁 牛乳 802 マヨタマカツ 生野菜 スイートポテト 1166 キャベツとハムの辛子和え ごま鍋スープ	952	2920
食パン ジャム 菓子パン オムレツ キャベッとフランクのピザソースがけ		菓子パンの21+
25 水 アスパラ入りサラダ クリームスープ 牛乳 760 具沢山味噌汁 林檎タルト 1401 エビカツ 生野菜 コンソメスープ	1195	3356
赤魚の塩麹焼き しそ昆布 鶏肉の味噌焼き 生野菜 ベーコンとしめじのピラフ クリームコロッケ	1100	0400
26 木 味噌汁 牛乳 792 〈わい入りポテトサラダ 味噌汁 エクレア 1210 彩りサラダ 豚肉と大根のスープ		3132
ひじき煮 明太子入りだし巻き玉子 ヒレカツおろしソース 生野菜 キーマカレー ツナコーンサラダ	1130	0446
27 金 味噌汁 牛乳 776 白菜の胡麻和え かき玉汁 ココアワッフル 1087 パインヨーグルト		3143
鶏肉のすきやき風煮 豚肉のラョュ塩焼き 生野菜 二色丼	1130	2072
28 土 味噌汁 牛乳 913 青梗菜のピーナッツ和え 味噌汁 アップルジュース 1175 春巻 生野菜 味噌汁	1280	3379
鶏肉野菜炒め あじみりん 中華やまぐらげ メンチカツ 生野菜		
29 日 味噌汁 牛乳 833 肉じゃがコロッケ 生野菜 けんちん汁 焼プリンタルト 1050 切り干し大根の煮物 味噌汁	1280	2012
ウィンナー 海藻サラダ 骨なしビックチキン 生野菜 ペンネソテー(ツナ) 中華丼	1280	2940
30 月 味噌汁 牛乳 949 キャベッとベーコンのスープ ヤクルト 1144 ハムカツ 生野菜 味噌汁 ***********************************	1280	2940 3268

都合により変更する事があります。

単位: k cal

- ◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。