

令和2年12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	イカと野菜のチヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳	857	味噌煮込みうどん 半ライス 肉巻 生野菜 アップルパイ	1113	肉ニラ炒め 明太子入り焼売 生野菜 五目スープ	1183	3153
2	水	ロールパン ジャム 菓子パン ケチャップ肉団子 グリーンサラダ 卵スープ 牛乳	650	鶏肉の唐揚げ 生野菜 白菜の和え物 味噌汁 原宿ドックメープル	1078	五目炊き込み御飯 グリルチキンハーブ 野菜サラダ 豚汁	1156	2884
3	木	だし巻き玉子 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	863	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ 鶏野菜風汁 さつま芋タルト	1339	チキンソテートマトソース 生野菜 ペペロンチーノ コンソメスープ	1131	3333
4	金	フランクフルト 生野菜 味噌汁 牛乳	870	チキンカレー ツナサラダ オレンジジュース	1239	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 ナポリタン オニオンスープ	1130	3239
5	土	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	828	ホイコーロー 焼売 生野菜 ニラとカニカマのスープ ヤクルトLT	1041	サーモンフライ 生野菜 筑前煮 味噌汁	1034	2903
6	日	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	867	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 串カツ 生野菜 のっぺい汁 クリームブッセ	1291	牛丼 ねぎ塩チキン 生野菜 味噌汁	1190	3348
7	月	ホワイトオムレツ ウィンナー 味噌汁 牛乳	983	カルボナーラ 半ライス イタリアンサラダ コンソメスープ ガトーショコラ	1291	チキンカツ 生野菜 香味肉焼売 ナムルサラダ 味噌汁	1044	3318
8	火	かにと豆腐のふんわり天 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	842	塩サバ 大根おろし 豚しそチーズカツ 生野菜 ふぐ入りチゲ鍋スープ 米粉ドックチョコ	1291	親子丼 マロニーサラダ和え 味噌汁	1149	3282
9	水	食パン ジャム 菓子パン タンドリーチキン レタスとキャロットのサラダ コーンポタージュ 牛乳	704	かき揚げそば 半ライス ペッパーフランク 生野菜 ブルーベリータルト	1330	豚肉の生姜焼き 生野菜 厚焼玉子 高菜油炒め 味噌汁	1147	3181
10	木	チキンナゲット 野菜炒め 味噌汁 牛乳	898	麻婆豆腐 焼売 生野菜 中華スープ 白ぶどうジュース	1087	ポークチャップ炒め 生野菜 たれ肉団子 生野菜 ベーコンとポテトのスープ	1249	3234
11	金	厚巻玉子ウィンナー つきこんの金平 味噌汁 牛乳	882	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 カエデの実	1191	鶏肉の照焼 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁	1180	3253
12	土	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	909	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 小松菜の和え物 味噌汁 ミルージュ	1092	メンチカツ 生野菜 焼きビーフン さつま汁	1172	3173
13	日	大根と竹輪の煮物 味噌汁 牛乳	794	ポーククリームシチュー グリルチキンハーブ 野菜サラダ カスタードワッフル	1175	ブリの一味焼き 中華山くらげ 大きなマヨたまカツ 生野菜 けんちん汁	1088	3057
14	月	肉団子 アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳	874	ヒレカツ 生野菜 タコの酢の物 具沢山味噌汁 ヤクルト	1101	五目炒飯 焼売 生野菜 寒天とベーコンのスープ	1036	3011
15	火	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	888	鮭のムニエルマヨ添え 生野菜 ウィンナーのケチャップ炒め オニオンスープ エクレア	1168	エビフライ ミニチキンレモン 生野菜 ペペロンチーノ ミネストローネ	1076	3132
16	水	ロールパン ジャム 菓子パン グラタン キャベツとベーコンの炒め物 コンソメスープ 牛乳	566	二色丼 ハムカツ 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ 洋梨タルト	1507	おろしハンバーグ 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え キャベツのスープ	1023	3096
17	木	ピーマンの肉詰めフライ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	924	鶏肉の唐揚げ 生野菜 ペンネソテー 豚汁 ケーキ	1266	ほっけの塩麴焼き 野沢菜漬け だし巻き玉子 金平牛蒡 寄せ鍋スープ	923	3113
18	金	蓮根の挟み揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	918	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 チーズパバロアシュークリーム	1093	グリルチキンソルト 生野菜 サーモンサラダ和え 豚肉と大根のスープ	951	2962
19	土	豚肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	886	ベーコンとしめじのピラフ トンカツ 生野菜 ほうれん草とベーコンのスープ アップルジュース	1147	鶏肉の味噌焼き 生野菜 肉じゃが 味噌汁	1149	3182
20	日	チーズオムレツ アスパラ炒め 味噌汁 牛乳	869	牛丼 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 マロンワッフル	1247	豚肉のうま塩焼き 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁	1283	3399
21	月	味噌肉団子 白菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	928	牛肉の焼肉風炒め 春巻 生野菜 味噌汁 レモンタルト	1362	チキンカツ 生野菜 韓国風肉豆腐 味噌汁	1147	3437
22	火	野菜コロッケ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	925	チキンソテーガリバタソース 生野菜 タコのオリーブドレ和え 具沢山味噌汁 ジョア	1182	メンチカツ 中華ポテト 生野菜 切り干し大根の煮物 味噌汁	1224	3331
23	水	食パン ジャム 菓子パン バジルウィンナー スクランブルエッグ キャベツのスープ 牛乳	775	ビーフシチュー ハムステーキ 彩りサラダ ライチヨーグルト	1238	スタミナ焼き イカリングフライマヨ添え 生野菜 ごま鍋スープ	1335	3348
24	木	ささみチーズカツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	882	肉うどん ゆかりご飯 竹輪の磯辺揚げ 生野菜 ペアシュークリーム	1143	ちらし寿司 グリルチキン醤油 生野菜 沢煮椀	996	3021
25	金	エビカツ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	916	白身魚の中華甘酢あんかけ 生野菜 大粒肉焼売 ナムルサラダ 味噌汁 ソファール元気	1009	チキンソテージンジャーソース 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ コンソメスープ	1169	3094
26	土	肉団子 グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	861	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁 ヤクルト	1360	ナポリタン 半ライス ヒレカツ 生野菜 スープ	1157	3378
27	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	850	ナシゴレン 中華和え コンソメスープ チョコタルト	1254	天津飯 焼売 生野菜 中華スープ	941	3045
28	月	ペッパーフランク 生野菜 味噌汁 牛乳	912	タラフライマヨ添え 生野菜 マカロニソテー オニオンスープ ペアクリームワッフル	1196	骨なしビックチキン 生野菜 野菜と薩摩揚げの煮物 味噌汁	1007	3115
29	火	ねぎ焼き つきこんの金平 味噌汁 牛乳	856	豚骨ラーメン 半ラーメン 焼餃子 生野菜 ココアワッフル	1080	牛肉と野菜のオイスター炒め イカゲソ唐揚げ 生野菜 豚汁	1107	3043
30	水	ロールパン ジャム 菓子パン ミニチキンレモン 水菜サラダ 卵スープ 牛乳	533	牛丼 白菜の辛子和え 味噌汁 ショコラブッセ	1226	トンカツ 生野菜 五目ひじき煮 味噌汁	1085	2844
31	木	ポロニアソーセージ スクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	951	海老天そば わかめご飯 つくね棒 生野菜 スイートポテト	1029	カレーライス家庭風味 ハムサラダ ソファールストロベリー	1215	3195

◎ 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。