

令和3年2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	月	チーズオムレツ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	810	ソースカツ丼 なめ茸和え 味噌汁 原宿ドックココアバナナ	1281	ポークチャップ炒め 生野菜 カニカマのサラダ 味噌汁	1127	3218
2	火	とり天 大根サラダ 味噌汁 牛乳	863	魚の香草焼き 沢庵 肉野菜炒め 味噌汁 ヤクルトLT	1173	天津飯 豚バラ肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ 酸辣湯	1018	3054
3	水	食パン ジャム 菓子パン ウィンナー 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	906	おばけそば 太巻き 肉団子 生野菜 福豆&ブルーベリータルト	862	チキンソテーデミグラスソース 温野菜 ミモザサラダ オニオンスープ	1049	2817
4	木	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	850	ブルコギ風 生野菜 だし巻玉子 野沢菜漬け 中華スープ チーズパバロアシュークリーム	1263	鮭のムニエルマヨ添え ミニメンチ 生野菜 マロニーサラダ キャベツのスープ	1046	3159
5	金	つくね棒 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	835	カルボナーラ 半ライス コールスローサラダ 豚肉と大根のスープ アップルパイ	1260	ブリの照焼 大根おろし 豚キムチ炒め 味噌汁	954	3049
6	土	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	839	白身魚の薬味ソース 生野菜 焼売 ナムルサラダ 豆腐の中華スープ ジョア	1033	親子丼 すきやき風フライ 生野菜 中華スープ	1177	3049
7	日	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	891	牛肉の焼肉風炒め 春巻 生野菜 五目スープ クリームブッセ	1320	ヒレカツ 生野菜 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	959	3170
8	月	ハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	960	鶏肉の唐揚げ 生野菜 大根サラダ ボルシチ風 米粉ドックチョコ	1156	サバの塩麹焼き 高菜油炒め ハムカツ 生野菜 すまし汁	1038	3154
9	火	焼鳥 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	842	あんかけかしわうどん 半ライス いか天 生野菜 エクレア	1019	牛肉コロッケ ハムステーキ 生野菜 サーモンサラダ和え キャベツのスープ	1102	2963
10	水	ロールパン ジャム 菓子パン チーズウィンナー 野菜サラダ コーンポターージュ 牛乳	689	すき焼き ふぐの唐揚げ 生野菜 味噌汁 ココアワッフル	1331	ロコモコ風丼 ミックスサラダ ベーコンとポテトのスープ	1209	3229
11	木	五目ひじき煮 厚焼玉子 味噌汁 牛乳	862	メンチカツ 生野菜 マカロニサラダ和え かき玉汁 アップルジュース	1235	回鍋肉 焼餃子 生野菜 寒天とベーコンのスープ	1039	3136
12	金	塩鮭 沢庵 味噌汁 牛乳	821	山菜牛肉そば 半ライス イカカツ 生野菜 チョコタルト	1116	チキンソテーステーキソース 温野菜 カニカマと大根のサラダ 味噌汁	1016	2953
13	土	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	894	卒業式 ビーフカレー グリーンサラダ ソファールプレーン	1241	豚肉の生姜焼き 生野菜 白菜の辛子和え 味噌汁	1116	3251
14	日	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	812	中華丼 ポークフランク 生野菜 味噌汁 ガトーショコラ	1250	エビフライ 肉団子 生野菜 焼きそば 味噌汁	1077	3139
15	月	バジルウィンナー ス克蘭ブルエッグ 味噌汁 牛乳	898	チキンソテーガリバタソース 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁 ヤクルト	1249	青椒肉絲 もやしとザーサイの和え物 中華スープ	892	3039
16	火	五目巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	849	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 レモンタルト	1185	サバのレモン焼き しそ昆布 焼肉サラダ 味噌汁	1001	3035
17	水	食パン ジャム 菓子パン ミニチキン アスパラ入りサラダ 卵スープ 牛乳	696	ネギトロ丼 しらすの柚子おろし和え 芋煮豚汁 カエデの実	1037	ポーククリームシチュー ささみチーズカツ 彩りサラダ オレンジゼリー	1256	2989
18	木	焼売 キャベツの胡麻和え 味噌汁 牛乳	854	ほっけのみりん焼き 高菜油炒め メンチカツ 生野菜 けんちん汁 原宿ドックメープル	1092	食堂清掃日のため ハヤシライス イタリアンサラダ ソファール元氣	1206	3152
19	金	ウィンナー ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳	1025	ハンバーグジャリアピンソース 生野菜 ペペロンチーノ 味噌汁 苺シュークリーム	1231	酢豚 たこと枝豆の韓国風和え 中華スープ	1134	3390
20	土	ちくわの玉子とじ 味噌汁 牛乳	857	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 華やか焼売 生野菜 味噌汁 オレンジジュース	1148	サーモンフライ 生野菜 焼きビーフン さつま汁	1101	3106
21	日	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	886	鶏肉のクリーム煮 ハムカツ グリーンサラダ ジョアマスカット	1320	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 おろし和え 味噌汁	1114	3320
22	月	ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 味噌汁 牛乳	895	ビーフストロガノフ 蒸し鶏のサラダ ソファール苺	1116	白身魚のチリソース 生野菜 豚バラ肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ 中華スープ	956	2967
23	火	ねぎ焼き 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	814	トンカツ 生野菜 塩焼きそば 味噌汁 カスタードワッフル	1238	鶏肉の味噌焼き葱味噌ソース 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1199	3251
24	水	ロールパン ジャム 菓子パン プレーンオムレツ 野菜炒め キャベツのスープ 牛乳	524	天丼 肉団子 生野菜 味噌汁 白ぶどうジュース	1243	ハンバーグマスタードマヨネーズソース 生野菜 タコのオリーブドレ和え クラムチャウダー	1285	3052
25	木	ウィンナー 和風サラダ 味噌汁 牛乳	970	鶏南蛮 なめ茸和え 味噌汁 ショコラブッセ	1122	キーマカレー コーンサラダ アセロラヨーグルト	1203	3295
26	金	厚焼玉子 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	877	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 洋梨タルト	1208	サバの味噌煮 昆布豆佃煮 牛肉コロッケ コールスローサラダ すまし汁	1244	3329
27	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	856	豚肉と野菜のガリバタ炒め 肉まん ニラとベーコンのスープ ミルージュ	1245	二色丼 肉じゃが 味噌汁	1296	3397
28	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	845	赤魚の西京焼き しば漬け ペッパーフランク 生野菜 味噌汁 スイートポテト	1000	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	1079	2924

◎ 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。