

令和3年1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	金	だし巻き玉子 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	852	すき焼き 竜田揚げ 生野菜 さつま汁 ガトーショコラ	1522	五目炊き込みご飯 焼鮭の南蛮漬け 沢煮椀	967	3341
2	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	827	鶏肉の照焼 生野菜 大根なます かき玉汁 苺タルト	1175	キムチチャーハン 焼売 生野菜 豆腐の中華スープ	1055	3057
3	日	たらの西京焼き 金時豆佃煮 味噌汁 牛乳	838	肉うどん ゆかりご飯 エビフライ 生野菜 パパロアッシュクリーム	1096	豚肉の生姜焼き 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1164	3098
4	月	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	835	海老天丼 肉団子 生野菜 のっぺい汁 アップルパイ	1280	チキンクリームシチュー チーズウィンナー 野菜サラダ ジョアブルーベリー	1233	3348
5	火	マヨハンバーグ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	808	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 原宿ドックメープル	1084	鶏肉の味噌焼き 生野菜 肉じゃが 味噌汁	1155	3047
6	水	食パン ジャム 菓子パン コロッケ 生野菜 卵スープ 牛乳	810	ビーフストロガノフ イタリアンサラダ ソファールプレーン	1204	ブリの照り焼き 大根おろし ハムカツ 生野菜 鶏野菜汁	1003	3017
7	木	焼鳥 白菜の和え物 味噌汁 牛乳	839	ツナトマスバゲティ 半ライス グリーンサラダ オニオンスープ クリームブッセ	1116	チキンソーテーレモンペッパー風味 生野菜 蓮根とブロッコリーのカレーマヨ和え ベーコンとポテトのスープ	1122	3077
8	金	竹輪のキムチ炒め 味噌汁 牛乳	757	ちらし寿司 ハンバーグ 生野菜 すまし汁 桃タルト	1123	鶏もも肉の中華香味だれ お好み焼き 生野菜 味噌汁	1310	3190
9	土	塩鮭 中華やまくらげ 味噌汁 牛乳	814	麻婆豆腐 若鶏のしそチーズ揚げ 生野菜 寒天とベーコンのスープ ヤクルトLT	1132	豚の角煮 春巻 生野菜 味噌汁	1462	3408
10	日	チキンナゲット コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	893	他人丼 焼売 生野菜 味噌汁 米粉ドックチョコ	1305	青椒肉絲 肉まん チゲ鍋スープ	1187	3385
11	月	厚焼玉子 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	866	ミルフィーユポークカツ 生野菜 ペペロンチーノ キャベツのスープ エクレア	1252	カレーライス家庭風味 ツナサラダ オレンジジュース	1236	3354
12	火	五目巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	844	ネギトロ丼 ハムステーキ 生野菜 味噌汁 マロンワッフル	1007	ポークチャップ炒め 生野菜 とり天 生野菜 具沢山味噌汁	1239	3090
13	水	ロールパン ジャム 菓子パン 肉団子 ブロッコリー入りサラダ コーンポタージュ 牛乳	668	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 カエデの実	1109	グリルチキンハーブ 生野菜 ジャーマンポテト ミネストローネ	991	2768
14	木	ホワイトオムレツ ウィンナー 味噌汁 牛乳	990	サバのレモン焼き 野沢菜漬け 串カツ 生野菜 豚汁 焼きプリンタルト	1245	キムチ焼肉丼 焼売 生野菜 味噌汁	1325	3560
15	金	若鶏のねぎ塩だれ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	820	きつねもちうどん 半ライス 明太ポテトサラダロール 生野菜 白大福	1088	ヒレカツ 生野菜 マカロニサラダ和え 卵スープ	1136	3044
16	土	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	860	牛丼 キャベツとハムの辛子和え 味噌汁 アップルジュース	1206	酢豚 棒棒鶏サラダ和え 五目スープ	1083	3149
17	日	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	899	ビーフカレー サラミの五色サラダ ソファールストロベリー	1288	メンチカツ 生野菜 韓国風肉豆腐 味噌汁	1124	3311
18	月	明太子入りだし巻き玉子 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	796	チキンソーテーガーリックソース 生野菜 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 カスタードワッフル	1037	豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1355	3188
19	火	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	803	ほっけみりん 沢庵 豚キムチ炒め 具沢山味噌汁 シュークリーム	1013	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ 味噌汁	1135	2951
20	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 クリームスープ 牛乳	756	豚肉の生姜焼き 生野菜 肉巻 生野菜 ふぐ汁 林檎タルト	1446	食堂清掃日のため ハヤシライス チーズサラダ ジョアプレーン	1212	3414
21	木	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	802	カレー南蛮そば 半ライス コロッケ 生野菜 ココアワッフル	1165	油淋鶏 くわい入りポテトサラダ 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1270	3237
22	金	焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳	833	トンカツ 生野菜 ナポリタン オニオンスープ スイートポテト	1287	ポーククリームシチュー フランクフルト 彩りサラダ 白ぶどうジュース	1250	3370
23	土	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	862	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 イカリングフライ 生野菜 味噌汁 ヤクルト	1217	鶏肉の唐揚げ 生野菜 焼きそば 坦々ごま鍋風スープ	1172	3251
24	日	豚肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳	947	ホイコーロー 肉団子 生野菜 中華スープ お野菜マフィン	1130	塩サバ 大根おろし ウィンナーのケチャップ炒め 味噌汁	1115	3192
25	月	ひじき煮 ふんわり天 味噌汁 牛乳	814	ポークカレー カニカマのサラダ ミルージュ	1196	ロールキャベツとフランクの煮込み エビカツ 生野菜 ソファール元気	1103	3113
26	火	ハムステーキ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	832	豚肉のうま塩焼き 生野菜 竜田揚げ 生野菜 味噌汁 さつま芋タルト	1457	金平混ぜご飯 メンチカツ コールスローサラダ 豚汁	1371	3660
27	水	ロールパン ジャム 菓子パン バジルウィンナー 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	611	ロコモコ風丼 タコのオリーブドレ和え キャベツのスープ ショコラブッセ	1333	骨なしピクチキン 中華ポテト 生野菜 マカロニソーテー 味噌汁	1282	3226
28	木	たらこ 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	766	チャーシュー麺 半ライス 焼売 生野菜 パンプキンマフィン	1132	チキンソーテーガーリックソース 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え ベーコンとポテトのスープ	1161	3059
29	金	肉団子 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	892	ほっけの塩麹焼き 高菜油炒め 麻婆豆腐 味噌汁 苺シュークリーム	1004	ベーコンとしめじのピラフ クリームコロッケ 野菜サラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1133	3029
30	土	肉じゃが 味噌汁 牛乳	914	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 焼餃子 生野菜 味噌汁 オレンジジュース	1289	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 塩焼きそば 具沢山味噌汁	994	3197
31	日	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	864	鶏肉と野菜のガリバター炒め ペッパーフランク 生野菜 味噌汁 シフォンケーキ	1143	ビーフシチュー ハンバーグ グリーンサラダ ジョアストロベリー	1228	3235

◎ 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)、味付海苔(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。