

# 令和3年4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	木	たらこ 菜の花の胡麻和え 味噌汁 牛乳	800	博多豚骨ラーメン 半ライス 唐揚げ 生野菜 ガトーショコラ	1159	チキンソテーガーリックソース 生野菜 くわい入りポテトサラダ 豚肉と大根のスープ	1159	3118
2	金	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	866	メンチカツのせカレー グリーンサラダ ソファールプレーン	1491	鮭の味噌焼き 桜漬け 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 けんちん汁	1134	3491
3	土	ウィンナードームオムレツ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	824	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 韓国風肉豆腐 味噌汁 ヤクルトLT	1063	キムチ焼肉丼 イカフリッター 生野菜 味噌汁	1354	3241
4	日	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	913	青椒肉絲 焼餃子 生野菜 ニラとカニカマのスープ マロンワッフル	1077	鶏肉の照焼 生野菜 大根なます 具沢山味噌汁	1100	3090
5	月	チヂミ ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	891	カルボナーラ 半ライス ミニチキン黒胡椒 生野菜 オニオンスープ ペアシュークリーム	1240	エビフライ ウィンナー 生野菜 蓮根と牛蒡のサラダ和え ミネストローネ	1286	3417
6	火	焼鳥 小松菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	803	赤魚みりん 沢庵 骨なしフライドチキン 生野菜 豚汁 チョコタルト	1141	ソースカツ丼 中華くらげ和え 味噌汁	1228	3172
7	水	ロールパン ジャム 菓子パン ポークフランク 野菜炒め キャベツのスープ 牛乳	643	味噌煮込みうどん 半ライス 竹輪の磯辺揚げ 生野菜 アップルパイ	1194	サーモンフライ 肉団子 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ	1253	3090
8	木	五目玉子焼き わかめの磯漬け 味噌汁 牛乳	828	鶏肉の塩麴焼き 生野菜 カニカマの柚子おろし和え かき玉汁 原宿ドックコアバナナ	1048	豚肉の焼肉風炒め 春巻 生野菜 中華スープ	1155	3031
9	金	チキンナゲット 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	928	焼鮭の南蛮漬け 肉じゃが 味噌汁 カエデの実	1061	カレーピラフ メンチカツ コールスローサラダ コンソメスープ	1210	3199
10	土	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	884	<b>入寮日</b> 牛丼 唐揚げ醤油味 生野菜 味噌汁 シュークリーム	1329	ハンバーグケチャップソース フライポテト 生野菜 ペペロンチーノ キャベツのスープ	1240	3453
11	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	808	<b>入学式</b> J-ship ライス イタリアンサラダ アップルジュース	1194	ヒレカツおろしソース 生野菜 ブロッコリーのおかか和え 鶏野菜汁	1050	3052
12	月	肉団子 アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳	952	サバのレモン焼き ごま昆布 ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 さつま汁 莓タルト	1340	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 太麺焼きそば 卵スープ	1182	3474
13	火	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	813	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 だし巻き玉子 高菜油炒め 味噌汁 クリームワッフル	1230	金平混ぜご飯 ミルフィーユカツ コーンサラダ 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1347	3390
14	水	食パン ジャム 菓子パン えびグラタン レタスとキャロットのサラダ パンプキンスープ 牛乳	724	骨なしビッチチキン 生野菜 マカロニのポロネーゼ風 ベーコンとキャベツのスープ ミルージュ	1188	豚肉の香味蒸し 明太子入り焼売 生野菜 若芽入り中華スープ	1162	3074
15	木	山菜入り巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	815	麻婆丼 チョレギサラダ 味噌汁 米粉ドックチョコ	1185	タラフライタルソース チーズウィンナー 生野菜 豚バラ肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ オニオンスープ	1266	3266
16	金	ねぎ塩チキン 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	840	肉そば わかめご飯 ハンバーグ 生野菜 洋梨タルト	1207	味噌チキンカツ 生野菜 白菜と揚げの煮浸し のっぺい汁	1032	3079
17	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	834	他人丼 鶏竜田しそチーズ 生野菜 味噌汁 オレンジジュース	1360	鶏キャベツソテー 焼売 生野菜 豚肉と大根のスープ	1126	3320
18	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	858	ポーククリームシチュー グリルチキン醤油 野菜サラダ ジョアマスカット	1173	すき焼き 菜種和え 味噌汁	1128	3159
19	月	赤魚の一味焼き しそ昆布 味噌汁 牛乳 味噌汁	804	カレーうどん 半ライス コロケ 生野菜 ショコラブッセ	1116	油淋鶏 京風たまごネギ入り 中華山くらげ ニラとベーコンのスープ	1120	3040
20	火	いか天 大根サラダ 味噌汁 牛乳	934	ブルコギ風 生野菜 たこと枝豆の韓国風和え 豆腐の中華スープ チーズババロアシュークリーム	1245	二色丼 明太ポテトサラダロール 生野菜 味噌汁	1299	3478
21	水	ロールパン ジャム 菓子パン バジルウィンナー ホワイトオムレツ コンソメスープ 牛乳	616	ほっけの塩麴焼き 胡瓜漬け 豚キムチ炒め ふぐ汁 ブルーベリータルト	1094	<b>食堂清掃日のため</b> カレーライス家庭風味 ツナコーンサラダ ソファール	1356	3066
22	木	若鶏の照焼 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	838	味噌ラーメン 半ライス 大焼売 生野菜 ココアワッフル	1103	おろしハンバーグ 温野菜 焼肉サラダ 具沢山味噌汁	1130	3071
23	金	白身フライ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	849	ポークチャップ炒め コールスロー 焼きビーフン ベーコンとポテトのスープ メーブルマフィン	1291	五目チャーハン 春巻 生野菜 中華スープ	1133	3273
24	土	豚肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳	970	回鍋肉 焼売 生野菜 寒天とベーコンのスープ 白ぶどうジュース	1054	たらみりん 野沢菜漬け ハムカツ グリーンサラダ ごま鍋スープ	956	2980
25	日	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	874	豚肉の生姜焼き 生野菜 白菜の胡麻和え 具沢山味噌汁 エクレア	1261	グリルチキンソルト 生野菜 マロニーサラダ コンソメスープ	942	3077
26	月	ひじき煮 肉巻 味噌汁 牛乳	820	ビーフストロガノフ ハムの五色サラダ ソファールストロベリー	1200	カツレットマトソース 生野菜 タコのオリーブドレ和え 卵スープ	1141	3161
27	火	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	891	塩サバ 大根おろし どうもろこしメンチ 生野菜 きんぴら汁 レモンタルト	1324	麻婆豆腐 ペッパーフランク 生野菜 五目スープ	1100	3315
28	水	食パン ジャム 菓子パン チーズハンバーグ ブロッコリー入りサラダ コーンポターージュ 牛乳	817	担々麺 半ライス エビカツ 生野菜 カスタードワッフル	1219	チキンソテージンジャーソース 生野菜 タラモサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1213	3249
29	木	厚巻玉子ウィンナー キャベツの辛子和え 味噌汁 牛乳	859	鮭のムニエルマヨ添え 串カツ 生野菜 ペンネソテー オニオンスープ ヤクルト	1240	ベーコンとしめじのピラフ グリルチキンハーブ 水菜サラダ コンソメスープ	967	3066
30	金	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	848	かき揚げうどん ゆかりご飯 フランクフルト 生野菜 クリームブッセ	1231	鶏肉の味噌焼き 生野菜 菜の花のおろし和え 沢煮椀	1008	3087

◎ 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。