

令和3年5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	土	赤魚の塩麴焼き 桜漬け 味噌汁 牛乳	803	肉ニラ炒め(牛肉) 鶏竜田しそチーズ 生野菜 中華スープ アップルジュース	1200	葱塩豚カルビ丼 カニカマのサラダ 味噌汁	1238	3241
2	日	炒り鶏 味噌汁 牛乳	868	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 胡瓜の中華風酢の物 味噌汁 さつま芋タルト	1293	ジャンバラヤ風 サラダロール 生野菜 コンソメスープ	1340	3501
3	月	厚巻玉子カニ風味 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	886	さばのカレーソテー 高菜油炒め チキンカツ 生野菜 味噌汁 ミルージュ	1170	トンテキ 生野菜 春雨サラダ和え 味噌汁	1124	3180
4	火	つくね 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	882	海老天うどん 塩昆布ご飯 大焼売 生野菜 ペアシュークリーム	1011	スタミナ焼き レタスとサラミのサラダ 味噌汁	1012	2905
5	水	ロールパン ジャム 菓子パン ウィンナー スクランブルエッグ パンプキンスープ 牛乳	785	鶏肉の唐揚げ 生野菜 たこ枝豆の韓国風和え 味噌汁 オレンジジュース	1069	アジフライ 肉団子 生野菜 マカロニのポロネーゼ風 オニオンスープ	1228	3082
6	木	オムレツ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	858	鶏肉の塩麴焼き 生野菜 白菜の辛子和え かき玉汁 原宿ドックメープル	1060	酢豚 棒棒鶏サラダ和え 中華スープ	1083	3001
7	金	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	862	野菜のコーンバターラーメン(塩味) 半ライス 焼餃子 生野菜 桃タルト	1097	ソースカツ丼 ツナサラダ 味噌汁	1235	3194
8	土	肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	915	チキンソテーステーキソース 温野菜 チーズサラダ ミネストローネ ヤクルト LT	1143	豚キムチ炒め コールスロー コロケ 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1109	3167
9	日	五目ひじき煮 味噌汁 牛乳	866	豚バラ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 コンソメスープ クリームワッフル	1351	メンチカツ 生野菜 サーモンサラダ和え 味噌汁	1046	3263
10	月	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	888	二色丼 肉じゃが 味噌汁 白大福	1453	ほっけの照焼 沢庵 エビマヨ 生野菜 味噌汁	921	3262
11	火	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	866	ビーフカレー サラミの五色サラダ ジョアストロベリー	1277	チキンソテービザ風ソース 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え ベーコンとキャベツのスープ	1214	3357
12	水	食パン ジャム 菓子パン チーズ肉団子 アスパラ炒め コンソメスープ 牛乳	654	カニトマトパスタ 半ライス ブロッコリー入りサラダ 卵スープ チョコタルト	1089	骨なしビックチキン ウィンナー 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁	1317	3060
13	木	肉巻 五目金平 味噌汁 牛乳	954	ビーフシチュー トンカツ コーンサラダ ソファールアップル	1406	五目御飯 グリルチキンハーブ 和風サラダ 味噌汁	1033	3393
14	金	たらの西京焼き しば漬け 味噌汁 牛乳	783	ブルコギ風 生野菜 肉団子 生野菜 中華スープ ガトーショコラ	1290	焼鳥月見丼 胡麻酢和え すまし汁	1196	3269
15	土	五目玉子とじ 味噌汁 牛乳	883	回鍋肉 春巻 生野菜 若芽入り中華スープ 白ぶどうジュース	1138	塩鮭 ごま昆布 すき焼き風フライ 野菜サラダ 味噌汁	964	2985
16	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	872	ポークチャップ炒め 生野菜 ミニチキン 生野菜 オニオンスープ 苺シュークリーム	1217	ミルフィーユポークカツ 生野菜 ブロッコリーのおかか和え 具沢山味噌汁	1063	3152
17	月	ネギ間串 豚肉とこんにゃくの炒め煮 味噌汁 牛乳	872	牛丼 中華くらげ和え 芋煮豚汁 アップルパイ	1333	豚肉と野菜の韓国炒め ミモザサラダ 味噌汁	1028	3233
18	火	明太子焼売 菜の花のわさび和え 味噌汁 牛乳	830	あんかけかしわうどん 半ライス エビカツ 生野菜 ココアワッフル	986	サバの味噌煮 金時豆佃煮 だし巻き玉子 金平牛蒡 すまし汁	1100	2916
19	水	ロールパン ジャム 菓子パン バジルウィンナー カラフルサラダ コンソメスープ 牛乳	616	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 たこのオリブドレ和え ポルシチ風 カエデの実	1270	エビピラフ 照焼チキン グリーンサラダ 味噌汁	931	2817
20	木	ほっけの塩麴焼き わかめの磯漬け 味噌汁 牛乳	792	チキンソテーレモンベッパー風味 生野菜 ペンネソテー 豚肉と大根のスープ 林檎タルト	1295	食堂清掃日のため ハヤシライス ミックスサラダ ソファール	1133	3220
21	金	厚巻玉子ウィンナー キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳	859	カレーラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ショコラブッセ	1106	トンカツ(おろしソース) 生野菜 とびっこ和え 味噌汁	1037	3002
22	土	大根と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	813	豚肉の生姜焼き 生野菜 なめたけ和え 味噌汁 ヤクルト	1155	他人丼 大粒焼売 生野菜 味噌汁	1224	3192
23	日	鶏肉と野菜のガリパタ炒め 味噌汁 牛乳	866	すき焼き ツナサラダ 味噌汁 パンプキンマフィン	1279	鶏肉の唐揚げ 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し 具沢山味噌汁	1042	3187
24	月	ハンバーグ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	862	ネギトロ丼 キャベツとハムの辛子和え 芋煮豚汁 エクレア	1056	チキンクリームシチュー メンチカツ 野菜サラダ アップルジュース	1314	3232
25	火	イカと野菜のチヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳	865	肉そば 半ライス 帆立クリームコロケ 生野菜 スイートポテト	1196	ヒレカツ 生野菜 タラモサラダ 卵スープ	1212	3273
26	水	食パン ジャム 菓子パン グリルチキンハーブ アスパラ入りサラダ コーンポタージュ 牛乳	685	鮭のムニエルマヨ添え 鶏竜田 生野菜 マカロニのペペロンチーノ キャベツのスープ 焼きプリンタルト	1338	青椒肉絲 中華和え 中華スープ	922	2945
27	木	ピーマン肉詰めフライ 生野菜 味噌汁 牛乳	892	牛焼肉丼 彩りサラダ オニオンスープ 米粉ドックチョコ	1422	ハムカツ 大学芋 生野菜 豚バラ肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ 味噌汁	1177	3491
28	金	あらびき肉団子 小松菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	825	カルボナーラ 半ライス 蒸し鶏のサラダ ベーコンとポテトのスープ マロンワッフル	1155	油淋鶏 ゴーヤとハムのサラダ 豆腐の中華スープ	1068	3048
29	土	鶏肉と野菜のオイスター炒め 味噌汁 牛乳	863	麻婆豆腐 カニ焼売 生野菜 五目スープ ジョアプレーン	1091	豚キムチ焼肉炒め チョレギサラダ 味噌汁	1034	2988
30	日	鶏肉のすきやき風煮 味噌汁 牛乳	921	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 だし巻き玉子 高菜油炒め 味噌汁 お野菜マフィン	1290	サーモンフライ チーズウィンナー 生野菜 ハムと水菜の和え物 味噌汁	1094	3305
31	月	チキンナゲット 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	931	ほっけみりん 野沢菜漬け 味噌スタミナ焼き 味噌汁 クリームブッセ	956	エッグチキンライス ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	1313	3200

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。