

# 令和3年8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	日	ウィンナー ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳	1043	ほっけみりん しそ昆布 豚キムチ炒め 味噌汁 ソファール	983	鶏肉の塩麴焼き 生野菜 すき焼き風煮 味噌汁	1138	3164
2	月	大焼売 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	857	ソースカツ丼 菜種和え 味噌汁 アップルパイ	1305	牛肉と野菜のオイスター炒め ブロッコリーのツナ和え 豆腐の中華スープ	942	3104
3	火	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	789	冷やしきつねそば 半ライス ネギ間串 生野菜 カエデの実	991	とろたまメンチカツ 大学芋 生野菜 ウィンナーのケチャップ炒め 味噌汁	1277	3057
4	水	食パン ジャム 菓子パン 肉団子 レタスとキャロットのサラダ クリームスープ 牛乳	761	パエリア風 サラダロール 生野菜 オニオンスープ 苺タルト	1190	酢豚 グリルチキンハーブ 生野菜 中華スープ	1095	3046
5	木	串カツ 生野菜 味噌汁 牛乳	899	チキンソテーガーリックソース 生野菜 マロニーサラダ キャベツとベーコンのスープ お野菜マフィン	1117	ハヤシライス チーズサラダ フルーツヨーグルト	1222	3238
6	金	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	860	肉うどん 半ライス ハムカツ 生野菜 スイートポテト	1138	豚の角煮 飲茶焼売 生野菜 味噌汁	1336	3334
7	土	ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	903	オープンキャンパス(高校) ビーフカレーor 冷し中華 ビーフカレー プチトマトサラダ アップルジュース 冷し中華 若布ごはん アップルジュース	1238	夏祭り		朝食・昼食 2141
8	日	信田煮 味噌汁 牛乳	896	ブルコギ風 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 中華スープ ヤクルトLT	1326	えびピラフ ウィンナー 野菜サラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1111	3333
9	月	味噌だれ肉団子 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	908	骨なしピクチキン コールスロー 冷しゃぶサラダ 味噌汁 ペアクリームワッフル	1394	トンカツ 生野菜 筑前煮 味噌汁	1110	3412
10	火	プレーンオムレツ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	802	鶏竜田レモンソースがけ 生野菜 焼きそば 味噌汁 シュークリーム	1272	ほっけの照焼 大根おろし 肉じゃが 味噌汁	943	3017
11	水	ロールパン ジャム 菓子パン チキンカツ 彩りサラダ パンプキンスープ 牛乳	688	かき揚げそば 半ライス 大粒焼売 生野菜 マドレーヌ	1301	豚肉のうま塩焼き 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁	1197	3186
12	木	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	846	ガパオライス 焼肉サラダ コンソメスープ ブルーベリータルト	1253	すき焼き カニカマサラダ 味噌汁	1159	3258
13	金	明太サラダロール 野菜炒め 味噌汁 牛乳	946	ナポリタン風 半ライス イタリアンサラダ キャベツのスープ ショコラプッセ	1149	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え 卵スープ	1103	3198
14	土	海鮮華包みイカ キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳	815	ハンバーグデミグラスソース 温野菜 ツナコーンサラダ オニオンスープ オレンジジュース	1234	スタミナ焼き 枝豆サラダ 中華スープ	1002	3051
15	日	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	843	海老天丼 胡瓜の酢の物 きのこ鶏汁 ジョアプレーン	1205	赤魚の塩麴焼き 高菜油炒め 肉団子 生野菜 具沢山味噌汁	907	2955
16	月	照焼チキン 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	858	キーマカレー グリーンサラダ ピーチフルーチェ	1153	回鍋肉 マロニーの中華和え 若芽入り中華スープ	972	2983
17	火	五目炒り豆腐 つくね 味噌汁 牛乳	898	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ミニエクレア	1085	フライドチキン エビグラタン 生野菜 タラモサラダ ミネストローネ	1086	3069
18	水	食パン ジャム 菓子パン ハンバーグ ブロッコリー入りサラダ 卵スープ 牛乳	804	麻婆豆腐 焼売 生野菜 五目スープ 白ぶどうジュース	1054	サバの味噌煮 金時豆佃煮 豚しそチーズカツ 生野菜 すまし汁	1172	3030
19	木	カレーロール 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	912	チキンソテーガリパタソース 生野菜 たこのオリブドレ和え ベーコンとポテトのスープ 原宿ドック	1184	ナシゴレン コロッケ 生野菜 豚肉と大根のスープ	1239	3335
20	金	ひじき煮 肉巻 味噌汁 牛乳	820	ロコモコ風丼 サーモンサラダ和え コンソメスープ 洋梨タルト	1454	大分風とり天おろしソース 生野菜 なめ茸和え 味噌汁	1003	3277
21	土	ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 味噌汁 牛乳	932	冷し中華 半ライス 海老餃子 生野菜 ミルージュ	1013	ビーフカレー オニオンサラダ ぶどうゼリー	1222	3167
22	日	ウィンナー アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳	922	二色丼 クリーミーコロッケ 生野菜 味噌汁 マロンワッフル	1381	メンチカツ 生野菜 マカロニサラダ和え 具沢山味噌汁	1221	3524
23	月	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	954	白身竜田揚げ(油淋鶏ソース) 生野菜 焼きビーフン 味噌汁 パンケーキ	998	豚肉の生姜焼き 生野菜 白菜と揚げの和え物 のっぺい汁	1110	3062
24	火	肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	866	醤油ラーメン 半ライス 黒豚焼売 生野菜 チーズパバロアシュークリーム	1057	たらの西京焼き 沢庵 若鶏の竜田揚げしそチーズ 生野菜 沢煮椀	895	2818
25	水	ロールパン ジャム 菓子パン ツナオムレツ 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	594	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 中華和え 中華スープ ミニ今川焼カスタード	1158	エビフライ レモンウィンナー 生野菜 ペンネソテー キャベツのスープ	1128	2880
26	木	つくね棒 キャベツの辛子和え 味噌汁 牛乳	853	青椒肉絲 たこの唐揚げ 生野菜 味噌汁 ジョアストロベリー	1016	五目チャーハン 春巻 生野菜 酸辣湯	1146	3015
27	金	白身フライ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	867	ミートスパゲティ 半ライス 蒸し鶏のサラダ オニオンスープ クリームプッセ	1084	ハムカツ 生野菜 くわい入りポテトサラダ カレースープ	1121	3072
28	土	鶏肉と野菜のガリパタ炒め 味噌汁 牛乳	874	あじみりん ごま昆布 鶏竜田揚げ 生野菜 豚汁 ヤクルト	1111	牛丼 とびっこ和え 味噌汁	1125	3110
29	日	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	882	豚キムチ炒め ツナサラダ 味噌汁 カスタードワッフル	1133	チキンクリームシチュー 肉団子 水菜サラダ ソファール白桃	1236	3251
30	月	ペッパーフランク 白菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	1021	ポークチャップ炒め 生野菜 ミニチキン 生野菜 味噌汁 薩摩芋タルト	1261	ヒレカツ 生野菜 豚バラと野菜のしゃぶしゃぶサラダ コンソメスープ	1126	3408
31	火	チキンナゲット コーンサラダ 味噌汁 牛乳	958	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 米粉カップケーキ苺	1155	塩サバ 中華やまくらげ とうもろこしメンチ 生野菜 かき玉汁	1120	3233

◎ 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。