

令和3年7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 | 筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳 | 869 | チキンカツ 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え キャベツのスープ ワッフル | 1208 | 豚バラソーサーガーリックソース 生野菜 五目玉子焼き 高菜油炒め 味噌汁 | 1203 | 3280 |
| 2 | 金 | ネギ間串 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳 | 788 | かき揚げそば 半ライス チーズハンバーグ 生野菜 スイートポテト | 1303 | トンテキ 生野菜 マロニーサラダ 味噌汁 | 1074 | 3165 |
| 3 | 土 | 加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳 | 807 | 豚肉と野菜の韓国風炒め チョレギサラダ ニラとカニカマのスープ ヤクルトLT | 1059 | 若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 中華和え 味噌汁 | 858 | 2724 |
| 4 | 日 | 肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳 | 890 | 牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁 アップルパイ | 1233 | エビカツ 生野菜 塩焼きそば きんぴら汁 | 1095 | 3218 |
| 5 | 月 | 豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳 | 911 | グリルチキン オニオンリング 生野菜 マカロニサラダ和え コンソメスープ チョコタルト | 1369 | カレーピラフ とろたまハムカツ 水菜サラダ オニオンスープ | 1088 | 3368 |
| 6 | 火 | 若鶏のしそ天ぷら キャベツの胡麻和え 味噌汁 牛乳 | 1103 | ほっけの西京焼き 沢庵 麻婆豆腐 味噌汁 マドレーヌ | 1000 | ビーフストロガノフ チーズサラダ パイン入りヨーグルト | 1212 | 3315 |
| 7 | 水 | 食パン ジャム 菓子パン オムレツ 野菜炒め コンソメスープ 牛乳 | 710 | 七夕 冷し中華 半ライス 肉団子 生野菜 クレープ | 1129 | エビフライ ウィンナー 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁 | 1189 | 3028 |
| 8 | 木 | もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳 | 882 | サバのレモン焼き ごま昆布 フライドチキン 生野菜 芋煮豚汁 パンケーキ | 1247 | トンカツオーロラソース 温野菜 ゴーヤとカニカマのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ | 1230 | 3359 |
| 9 | 金 | イカと野菜のチヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳 | 862 | 豚肉の塩麴焼き 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 具沢山味噌汁 苺シュークリーム | 1166 | 金平混ぜご飯 とうもろこしメンチカツ 野菜サラダ のっぺい汁 | 1122 | 3150 |
| 10 | 土 | 味噌スタミナ焼き 味噌汁 牛乳 | 905 | たらみりん 野菜漬け 唐揚げ醤油味 生野菜 味噌汁 ミルージュ | 873 | ビーフシチュー ハムステーキ コーンサラダ ソファール元気 | 1200 | 2978 |
| 11 | 日 | 鶏肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳 | 939 | 豚肉と野菜のオイスター炒め エビ焼売 生野菜 五目スープ お野菜マフィン | 1064 | サーモンフライ 大学芋 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁 | 1212 | 3215 |
| 12 | 月 | 竹輪の磯辺天 白菜と揚げの辛子和え 味噌汁 牛乳 | 991 | 鶏肉のトマトソース煮 やわらかヒレカツ 生野菜 オレンジジュース | 1232 | ネギ塩豚カルビ丼 レモンウィンナー 生野菜 味噌汁 | 1343 | 3566 |
| 13 | 火 | 白身フライ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 | 905 | ハンバーグハワイアン風 生野菜 マカロニソーサーポロネーゼ風 オニオンスープ カエデの実 | 1288 | 豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 中華スープ | 1478 | 3671 |
| 14 | 水 | ロールパン ジャム 菓子パン 肉団子 ホワイトオムレツ パンプキンスープ 牛乳 | 611 | 鶏竜田レモンソースがけ 生野菜 くわい入りポテトサラダ 卵スープ 桃タルト | 1336 | キーマカレー ミモザサラダ みかん入りヨーグルト | 1184 | 3131 |
| 15 | 木 | 筑前煮 味噌汁 牛乳 | 821 | 豚肉の生姜焼き 生野菜 イカフリッター 生野菜 味噌汁 原宿ドック | 1324 | ほっけの塩麴焼き 胡瓜漬け ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 | 949 | 3094 |
| 16 | 金 | グリルチキン コーンサラダ 味噌汁 牛乳 | 863 | 味噌煮込みうどん 半ライス 大粒焼売 生野菜 米粉カップケーキ | 1113 | 焼鮭の南蛮漬け 串カツ 生野菜 味噌汁 | 935 | 2911 |
| 17 | 土 | 鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳 | 842 | 中華丼 肉巻 生野菜 味噌汁 ジョアマスカット | 1168 | 鶏肉の照焼 生野菜 タコと枝豆の韓国風和え 味噌汁 | 1079 | 3089 |
| 18 | 日 | 五目ひじき煮 味噌汁 牛乳 | 850 | 回鍋肉 錦糸焼売 生野菜 豆腐の中華スープ パンプキンマフィン | 1047 | 塩サバ 若芽の磯漬け ビーフカレーコロケ 生野菜 味噌汁 | 1053 | 2950 |
| 19 | 月 | 厚巻玉子カニ風味 キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳 | 838 | 塩ラーメン(鶏・小松菜・長ねぎ) 半ライス 焼餃子 生野菜 ココアワッフル | 953 | 骨なしピクチキン 生野菜 お好み焼き 味噌汁 | 1186 | 2977 |
| 20 | 火 | 赤魚みりん 辛子昆布 味噌汁 牛乳 | 842 | 牛丼 ウィンナー 生野菜 味噌汁 エクレア | 1430 | 麻婆豆腐 エビマヨ 生野菜 若芽入り中華スープ | 1100 | 3372 |
| 21 | 水 | 食パン ジャム 菓子パン ハンバーグ アスパラ入りサラダ コーンポターージュ 牛乳 | 831 | 豚バラのうま味噌炒め 生野菜 リングコロケ 生野菜 味噌汁 焼きプリンタルト | 1426 | 食堂清掃日のため ハヤシライス 蒸し鶏のサラダ ソファール | 1135 | 3392 |
| 22 | 木 | 肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 | 901 | チキンクリームシチュー チーズウィンナー 彩りサラダ 白ぶどうジュース | 1221 | 鮭の味噌焼き 中華やまくらげ ポテトサラダロール 生野菜 味噌汁 | 1018 | 3140 |
| 23 | 金 | 肉団子 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 | 893 | ポークチャップ炒め 生野菜 サーモンサラダ和え キャベツとベーコンのスープ メープルマフィン | 1242 | 天津飯 春巻 生野菜 味噌汁 | 1041 | 3176 |
| 24 | 土 | じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳 | 905 | 鶏肉の唐揚げ 生野菜 焼きビーフン 坦々ごま鍋風スープ ヤクルト | 1213 | すき焼き 胡瓜とハムの辛子和え 具沢山味噌汁 | 1196 | 3314 |
| 25 | 日 | 豚肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳 | 910 | チキンカレー イタリアンサラダ ジョアストロベリー | 1267 | サバの塩麴焼き 高菜油炒め クリームチーズカツ 生野菜 味噌汁 | 1128 | 3305 |
| 26 | 月 | いか天 和風サラダ 味噌汁 牛乳 | 930 | ブルコギ風 生野菜 ささみスティック 高菜油炒め 味噌汁 ガトーショコラ | 1379 | ロコモコ風丼 蓮根とブロッコリーのサラダ和え オニオンスープ | 1256 | 3565 |
| 27 | 火 | だし巻玉子 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳 | 825 | ナポリタン風 半ライス ツナコーンサラダ ベーコンとポテトのスープ クリームブッセ | 1247 | 鶏もも肉の中華香味ダレ ひじきサラダ 豚肉と豆腐のアジアン風スープ | 1188 | 3260 |
| 28 | 水 | ロールパン ジャム 菓子パン チキンナゲット コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳 | 565 | 豚のうま塩焼き 生野菜 明太子焼売 生野菜 味噌汁 米粉ドック | 1263 | 海老天丼 オクラの酢の物 かき玉汁 | 1059 | 2887 |
| 29 | 木 | つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳 | 817 | 鶏肉の味噌焼き 生野菜 とびっこ和え 豚汁 ペアシュークリーム | 1197 | ロールキャベツとフランクの煮込み ゴーヤとサラミのサラダ フルーチェ | 1027 | 3041 |
| 30 | 金 | 鮭の西京焼き しば漬け 味噌汁 牛乳 | 793 | 博多豚骨ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 レモンタルト | 1120 | タラフライタルタルソース 肉団子 生野菜 豚バラ肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ 味噌汁 | 1276 | 3189 |
| 31 | 土 | ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳 | 899 | オープンキャンパス(大学校) 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 | ヒレカツ 生野菜 タラモサラダ トマトコンソメスープ | 1178 | 3315 |

◎ 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)、味噌海苔(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。