

# 令和3年6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	火	グリルチキン醤油 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳	856	カレーうどん 半ライス たこの唐揚げ 生野菜 原宿ドックココアバナナ	1020	鶏竜田レモンソースがけ 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁	1168	3044
2	水	ロールパン ジャム 菓子パン ウィンナー グリーンサラダ パンプキンスープ 牛乳	733	鮭の塩焼き 中華やまくらげ 厚焼玉子 青梗菜の胡麻和え 鶏野菜汁 苺タルト	1009	豚肉の香味蒸し 飲茶焼売 生野菜 中華スープ	1170	2912
3	木	ねぎ塩チキン 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	872	メンチカツ 生野菜 ブロッコリーのおかか和え かき玉汁 白ぶどうジュース	1060	チキンソテーガリバタソース 生野菜 マカロニサラダ和え オニオンスープ	1142	3074
4	金	肉巻 アスパラ炒め 味噌汁 牛乳	896	二色丼 ポークフランク 生野菜 味噌汁 ココアワッフル	1364	スタミナ焼き 海藻サラダ 五目スープ	989	3249
5	土	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	864	サバのカレーソテー しそ昆布 唐揚げ醤油味 生野菜 味噌汁 ミルージュ	1133	牛肉コロッケ 生野菜 塩焼きそば 味噌汁	1115	3112
6	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	857	ビーフシチュー ケチャップ肉団子 アスパラ入りサラダ ソファール元気	1265	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1165	3287
7	月	蓮根の挟み揚げ 白菜の和え物 味噌汁 牛乳	947	赤魚の西京焼き 沢庵 五目玉子とじ 具沢山味噌汁 ブルーベリータルト	1030	牛肉と野菜のオイスター炒め 大焼売 生野菜 ニラとカニカマのスープ	991	2968
8	火	明太子入りだし巻き玉子 豚肉と蒟蒻の炒め煮 味噌汁 牛乳	852	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 白大福	1163	大分風とり天 生野菜 たこの中華和え 味噌汁	1062	3077
9	水	食パン ジャム 菓子パン ミニチキン スクランブルエッグ キャベツのスープ 牛乳	713	カレーライス家庭風味 チーズサラダ ジョアストロベリー	1248	酢豚 肉団子 生野菜 豆腐の中華スープ	1172	3133
10	木	ハンバーグ コーンサラダ 味噌汁 牛乳	968	チキンカツ 生野菜 ペペロンチーノ 味噌汁 ババロアシュークリーム	1188	ブルコギ風 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え 若芽入り中華スープ	1203	3359
11	金	ミートオムレツ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	891	おばけそば ゆかりご飯 イカ唐揚げ 生野菜 スイートポテト	1096	鶏南蛮 くわい入りポテトサラダ 味噌汁	1215	3202
12	土	大根のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	859	豚肉のうま塩焼き 生野菜 五目ひじき煮 味噌汁 ヤクルトLT	1167	たらみりん 野沢菜漬け 大粒焼売 生野菜 のっぺい汁	780	2806
13	日	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	913	チキンソテーステーキソース 生野菜 ピーナッツ和え 味噌汁 アップルパイ	1096	すき焼き ウィンナー 生野菜 味噌汁	1327	3336
14	月	ほっけの塩麴焼き ごま昆布 味噌汁 牛乳	833	ビーフストロガノフ シーザーサラダ オレンジジュース	1166	鶏肉の照り焼き 生野菜 加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁	1084	3083
15	火	つくね 大根サラダ 味噌汁 牛乳	910	ソースカツ丼 胡瓜とカニカマのボン酢和え 味噌汁 ペアクリームワッフル	1255	麻婆豆腐 華いか焼売 生野菜 中華スープ	998	3163
16	水	ロールパン ジャム 菓子パン ツナオムレツ レタスとキャロットのサラダ コーンポタージュ 牛乳	538	冷し中華 わかめご飯 網目春巻 生野菜 洋梨タルト	1201	チキンソテーマトソース 生野菜 サーモンサラダ和え オニオンスープ	1010	2749
17	木	京風たまごネギ入り 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	804	さばの味噌煮 昆布豆佃煮 炒り鶏 カレースープ カエデの実	1351	キムチ焼肉丼 中華和え 若芽入り中華スープ	1257	3412
18	金	肉団子 もやしと竹輪のソテー 味噌汁 牛乳	933	豚肉の生姜焼き 生野菜 とり天 高菜油炒め 味噌汁 ソフトシュークリーム	1321	エビピラフ コロッケ 野菜サラダ キャベツとベーコンのスープ	1175	3429
19	土	肉じゃが 味噌汁 牛乳	935	回鍋肉 春巻 生野菜 豚肉と大根のスープ ヤクルト	1216	チキンソテーガーリックソース 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	1080	3231
20	日	大根と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	833	八宝菜 焼売 生野菜 中華スープ ショコラブッセ	1087	鶏肉の唐揚げ 生野菜 とびっこ和え きんぴら汁	1056	2976
21	月	厚巻玉子ウィンナー 五目金平 味噌汁 牛乳	895	ブルコギ風 生野菜 胡瓜とツナの辛子和え 味噌汁 メーブルマフィン	1200	エッグチキンライス ハムカツ コールスローサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1316	3411
22	火	ハンバーグ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	917	ヒレカツ 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁 ガトーショコラ	1244	食堂清掃日のため ハヤシライス コーンサラダ ジョアプレーン	1193	3354
23	水	食パン ジャム 菓子パン 肉団子 キャベツとベーコンの炒め物 コンソメスープ 牛乳	888	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 カスタードワッフル	1189	塩サバ だし巻き玉子 豚肉のすき焼き風煮 味噌汁	1149	3226
24	木	豚肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	892	ネギトロ丼 青菜のお浸し 味噌汁 りんごタルト	975	チキンソテーおろしソース 生野菜 マカロニソテープリンセス風 オニオンスープ	1082	2949
25	金	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	807	青椒肉絲 かに焼売 生野菜 豆腐の中華スープ マロンワッフル	1031	豚の角煮 海老餃子 生野菜 味噌汁	1381	3219
26	土	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	873	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 かにクリームコロッケ 生野菜 味噌汁 アップルジュース	1386	牛丼 胡瓜とハムの辛味和え 味噌汁	1162	3421
27	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	914	ビーフカレー イタリアンサラダ ソファールプレーン	1287	ハンバーグケチャップソース 生野菜 豚バラ肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ ベーコンとポテトのスープ	1158	3359
28	月	ミニチキン黒胡椒 野菜炒め 味噌汁 牛乳	820	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 おろし和え 芋煮豚汁 ミニエクレア	1217	キムチチャーハン フランクフルト 彩りサラダ 中華スープ	1159	3196
29	火	赤魚みりん つきこんの金平 味噌汁 牛乳	875	ミートスパゲティ 半ライス メンチカツ 生野菜 コンソメスープ 薩摩芋タルト	1403	アジフライ 照焼チキン 生野菜 白菜と豚肉の中華炒め煮 味噌汁	1240	3518
30	水	ロールパン ジャム 菓子パン チーズウィンナー ブロッコリー入りサラダ 卵スープ 牛乳	641	白身魚のチリソース コールスロー 肉団子 ナムルサラダ 味噌汁 米粉ドック	1053	ガパオライス たこのオリーブドレ和え 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1176	2870

◎ 都合により変更する事があります。

◎ 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、山梨校プロデュースの献立です。

単位: kcal