

令和3年9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	水	食パン ジャム 菓子パン グラタン アスパラソテー コンソメスープ 牛乳	688	チキンソテージンジャーソース 生野菜 マカロニソテー キャベツのスープ ワッフル	1194	親子丼 リングコロッケ 生野菜 味噌汁	1234	3116
2	木	ねぎ塩チキン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	860	ぶりの照焼 大根おろし とろたまハムカツ 生野菜 鶏野菜汁 苺シュークリーム	1092	酢豚 焼売 生野菜 中華スープ	1144	3096
3	金	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	894	おばけうどん 半ライス イカ唐揚げ 生野菜 ショコラブッセ	1012	グリルチキン 生野菜 タラモサラダ きんぴら汁	1075	2981
4	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	952	豚バラのうま味炒め 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁 オレンジジュース	1195	エビカツ 生野菜 ソース焼きそば 具沢山味噌汁	1029	3176
5	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	854	スタミナ焼き 大根ツナサラダ 若芽入り中華スープ チョコタルト	1177	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 青梗菜のわさび和え 味噌汁	829	2860
6	月	オムレツ 枝豆とレタスのサラダ 味噌汁 牛乳	822	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 カエデの実	1149	赤魚の塩麴焼き しば漬け とり天 海藻サラダ 沢煮椀	864	2835
7	火	焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳	840	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え オニオンスープ アップルパイ	1141	豚肉と野菜の韓国風炒め 肉巻 生野菜 中華スープ	1097	3078
8	水	ロールパン ジャム 菓子パン フランクフルト レタスとキャロットのサラダ コーンポタージュ 牛乳	624	チキンカツ 生野菜 金平ごぼう 具沢山味噌汁 エクレア	1155	キムチチャーハン 中華和え 豆腐の中華スープ	1025	2804
9	木	塩鮭 沢庵 味噌汁 牛乳	803	ビーフカレー ブロッコリー入りサラダ ソフールプレーン	1249	白身魚の中華野菜あんかけ 生野菜 ウィンナー 生野菜 豚肉と大根のスープ	1026	3078
10	金	若鶏のピカタ 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	897	肉うどん 半ライス ハムステーキ 生野菜 桃タルト	1033	鶏肉の味噌焼き 生野菜 おろし和え 味噌汁	974	2904
11	土	大根のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	856	豚肉と野菜のオイスター炒め 焼売 生野菜 ニラとベーコンのスープ アップルジュース	1110	ビーフシチュー ミニチキン グリーンサラダ ジョアマスカット	1082	3048
12	日	鶏肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	842	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 チーズウィンナー 生野菜 味噌汁 お野菜マフィン	1285	ほっけの西京焼き 野沢菜漬け 鶏竜田揚げ 生野菜 のっぺい汁	932	3059
13	月	イカと野菜のチヂミ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	922	ミートスパゲティ 半ライス コロッケ 生野菜 豚肉と大根のスープ マドレーヌ	1390	おろしハンバーグ 生野菜 五目金平 味噌汁	1036	3348
14	火	チキンナゲット コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	902	焼鮭の南蛮漬け 切干大根の煮物 ごま鍋スープ パパロアシュークリーム	1022	ネギ塩豚カルビ丼 マロニーサラダ 中華スープ	1276	3200
15	水	食パン ジャム 菓子パン ミートオムレツ 野菜サラダ パンプキンスープ 牛乳	772	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 マカロニサラダ和え オニオンスープ 米粉ドック	1262	ビーフストロガノフ カラフルサラダ ライチヨーグルト	1218	3252
16	木	もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	883	カレー南蛮そば 半ライス 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 スイートポテト	1332	メンチカツ 生野菜 豚バラ肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ クラムチャウダー	1250	3465
17	金	ウィンナー ホワイトオムレツ 味噌汁 牛乳	990	ネギトロ丼 胡麻和え 味噌汁 リンゴタルト	993	鶏肉のトマトソース煮 串カツ 生野菜 ソフール元気	1254	3237
18	土	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	906	豚肉の生姜焼き 生野菜 なめ茸和え 具沢山味噌汁 ヤクルトLT	1171	サーモンフライ 肉団子 生野菜 白菜と揚げの煮浸し 味噌汁	1095	3172
19	日	肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	865	さばのカレーソテー ごま昆布 塩焼きそば きんぴら汁 パンケーキメープル	1252	すき焼き ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	1161	3278
20	月	挟み揚げ 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	923	チキンソテーガリバタソース 温野菜 焼肉サラダ 味噌汁 ミルージュ	1150	ベーコンとしめじのピラフ ハムカツ オニオンサラダ キャベツのスープ	1071	3144
21	火	鮭の西京焼き 桜漬け 味噌汁 牛乳	851	月見きつねうどん 半ライス つくね 生野菜 クリームブッセ	1034	ソースカツ丼 イカの酢の物 味噌汁	1268	3153
22	水	ロールパン ジャム 菓子パン チーズハンバーグ アスパラ入りサラダ 卵スープ 牛乳	647	鶏竜田レモンソースがけ 生野菜 ウィンナーのケチャップ炒め 味噌汁 焼プリンタルト	1418	食堂清掃日のため カレーライス家庭風味 イタリアンサラダ ジョア	1283	3348
23	木	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	785	牛丼 辛子和え 具沢山味噌汁 白ぶどうジュース	1256	チキンソテーステーキソース 生野菜 ペンネソテー コンソメスープ	1148	3189
24	金	あじみりん 胡瓜漬け 味噌汁 牛乳	798	ヒレカツ 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁 ペアシュークリーム	1243	回鍋肉 イカマヨ 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1159	3200
25	土	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	836	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 とびっこ和え 豚肉と大根のスープ ヤクルト	1141	ハムカツ 生野菜 タコのオリーブドレ和え ベーコンとポテトのスープ	962	2939
26	日	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	885	ポーククリームシチュー ペッパーフランク 枝豆サラダ ソフール	1280	塩サバ 中華やまくらげ 肉団子 生野菜 けんちん汁	1041	3206
27	月	五目ひじき煮 厚焼玉子 味噌汁 牛乳	796	チキンソテートマトソース 生野菜 ベベロンチーノ オニオンスープ ココアワッフル	1186	ブルコギ風 生野菜 胡瓜とカニカマのポン酢醤油 具沢山味噌汁	1134	3116
28	火	ミニチキン 和風サラダ 味噌汁 牛乳	841	麻婆豆腐 焼売 生野菜 中華スープ レモンタルト	1168	若鶏の唐揚げ 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁	1109	3118
29	水	食パン ジャム 菓子パン レモンウィンナー 野菜炒め キャベツのスープ 牛乳	752	ツナサラダうどん 半ライス たこ唐揚げ 生野菜 米粉カップケーキ	952	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 サーモンサラダ和え コンソメスープ	1117	2821
30	木	豚肉とこんにゃくの炒め煮 京風たまご 味噌汁 牛乳	879	ほっけみりん 高菜油炒め メンチカツ 生野菜 豚汁 ミニ今川焼こしあん	1142	油淋鶏 焼きビーフン 味噌汁	1172	3193

◎ 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、山梨校プロデュースの献立です。