

令和3年10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	金	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	896	チキンカツサウザンソース 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え コンソメスープ エクレア	1284	カレーピラフ フランクフルト 彩りサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1079	3259
2	土	じゃがいもの甘辛煮 味噌汁 牛乳	906	豚のうま塩焼き 生野菜 大根なます 鶏野菜風汁 アップルジュース	1279	赤魚の西京焼き 若芽の磯漬け 肉巻 生野菜 のっぺい汁	823	3008
3	日	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	855	牛肉と野菜のオイスター炒め 焼鳥 生野菜 寒天とベーコンのスープ クリームブッセ	1058	ミルフィーユポークカツ 生野菜 焼きそば きんぴら汁	1249	3162
4	月	いか天 コーンサラダ 味噌汁 牛乳	950	味噌煮込みうどん 半ライス 肉団子(たれ) 生野菜 ブルーベリータルト	1140	鮭のレモン焼き 野菜漬け 豚肉のケチャップ炒め 生野菜 味噌汁	997	3087
5	火	玉子巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	861	トンカツ 生野菜 カニカマの柚子おろし和え チゲ鍋スープ カエデの実	1239	金平混ぜご飯 グリルチキン ブロッコリー入りサラダ 具沢山味噌汁	1159	3259
6	水	ロールパン ジャム 菓子パン チーズオムレツ 野菜サラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	613	青椒肉絲 唐揚げ醤油味 生野菜 若芽入り中華スープ お野菜マフィン	1068	チキンクリームシチュー とうもろこしメンチ 野菜サラダ ソファール苺	1342	3023
7	木	たらこ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	762	ツナトマトスパゲティ 半ライス とろたまハムカツ 生野菜 豚肉と大根のスープ アップルパイ	1283	鶏肉の味噌焼き 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1028	3073
8	金	チキンナゲット アスパラ炒め 味噌汁 牛乳	912	ハンバーグシャリアピソース 温野菜 エビのせサラダ オニオンスープ スティックシュー	1123	キムチ焼肉丼 大焼売 生野菜 味噌汁	1319	3354
9	土	ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	903	ビーフカレー イタリアンサラダ ジョアマスカット	1243	鮭のムニエルマヨ添え 生野菜 すき焼き風煮 さつま汁	1160	3306
10	日	味噌スタミナ焼き 味噌汁 牛乳	924	チキンテーゼンジャーソース 生野菜 マカロニとゆで卵のサラダ和え 味噌汁 オレンジジュース	1179	メンチカツ 生野菜 お好み焼き 味噌汁	1174	3277
11	月	竹輪の磯辺天 青梗菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	963	ほっけの西京焼き 高菜油炒め ウインナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 洋梨タルト	1146	ガパオライス イカカツ 生野菜 キャベツのスープ	1153	3262
12	火	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	872	担々麺 半ライス 春巻 生野菜 マドレーヌ	1295	エビフライ コンビネーションオムレツ 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ	1056	3223
13	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	782	きつねもちそば 半ライス 串カツ 生野菜 スイートポテト	1093	酢豚 香味肉焼売 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1205	3080
14	木	チーズウインナー レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	862	鶏肉の塩麴焼き 生野菜 切り干し大根の煮物 味噌汁 シュークリーム	1077	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 帆立クリームコロッケ 生野菜 ベーコンとポテトのスープ	1300	3239
15	金	赤魚の一味焼き ごま昆布 味噌汁 牛乳	806	海老天丼 照焼チキン 生野菜 味噌汁 米粉ドックチョコ	1249	すき焼き ハムサラダ 味噌汁	1154	3209
16	土	炒り鶏 味噌汁 牛乳	870	八宝菜 肉まん マロニー味噌スープ ヤクルトLT	1199	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁	1069	3138
17	日	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	869	牛肉コロッケ 生野菜 太麺焼きそば 味噌汁 ペアクリームワッフル	1455	あじみりん 胡瓜漬け とり天 生野菜 ごま鍋スープ	887	3211
18	月	厚巻玉子ウインナー 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	869	あんかけかしわうどん 半ライス 黒豚焼売 生野菜 ガトーショコラ	898	ヒレカツ 生野菜 タラモサラダ ミネストローネ	1047	2814
19	火	ねぎ塩チキン 和風サラダ 味噌汁 牛乳	831	タラフライマヨ添え 肉団子 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁 パンケーキ	1286	食堂清掃日のため ハヤシライス 蒸し鶏のサラダ ソファール元気	1113	3230
20	水	ロールパン ジャム 菓子パン 玉子サラダコロッケ オニオンサラダ 卵スープ 牛乳	727	チキンソテーガリバタソース 生野菜 マカロニソテープリンセス風 オニオンスープ 薩摩芋タルト	1253	豚の角煮 焼餃子 生野菜 味噌汁	1364	3344
21	木	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	932	塩サバ 沢庵 フライドチキン 生野菜 豚汁 米粉カップケーキ苺	1247	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	1338	3517
22	金	レモンウインナー アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳	941	カレーラーメン 半ライス ビック焼売 生野菜 ショコラブッセ	1118	鶏南蛮 厚焼玉子 5品目の和風サラダ 味噌汁	1171	3230
23	土	大根と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	833	ポークチャップ炒め 生野菜 焼きビーフン 味噌汁 ミルージュ	1242	ビーフシチュー エビカツ カラフルサラダ 白ぶどうジュース	1262	3337
24	日	肉野菜うま塩炒め 味噌汁 牛乳	852	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 ペッパーフランク 生野菜 味噌汁 カスタードワッフル	1292	アジフライ 生野菜 肉じゃが 味噌汁	1161	3305
25	月	グリルチキン醤油 大根サラダ 味噌汁 牛乳	822	豚肉の生姜焼き 生野菜 リングコロッケ 生野菜 味噌汁 チーズババロアシュークリーム	1354	白身魚のチリソース 生野菜 ごまだれ肉団子 ナムルサラダ 豚肉と大根のスープ	948	3124
26	火	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	875	カツカレー グリーンサラダ ジョアプレーン	1419	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ 卵スープ	1180	3474
27	水	食パン ジャム 菓子パン ミートオムレツ 野菜サラダ クリームスープ 牛乳	791	チャーシュー麺 半ライス 焼餃子 生野菜 ミニ今川焼カスタード	1221	サバの味噌煮 金時豆佃煮 お月見メンチ 生野菜 沢煮椀	1295	3307
28	木	信田煮 味噌汁 牛乳	898	麻婆豆腐 ハムステーキ 生野菜 ニラとカニカマのスープ 苺タルト	1140	牛焼肉丼 飲茶焼売 生野菜 味噌汁	1439	3477
29	金	明太子入りだし巻き玉子 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	809	ハンバーグビザ風ソース 生野菜 ペペロンチーノ オニオンスープ マロンワッフル	1274	大分風とり天(おろしソース) 生野菜 ひじきの中華ソテー 味噌汁	1073	3156
30	土	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	840	牛丼 中華肉団子 生野菜 味噌汁 ヤクルト	1265	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 寄せ鍋スープ	1235	3340
31	日	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	842	たらの西京焼き 中華やまくらげ 若鶏の竜田揚げしそチーズ 生野菜 具沢山味噌汁 原宿ドック	1024	ポークカレー シーザーサラダ ソファールぶどう	1287	3153

◎ 都合により変更する事があります。

単位: k cal

◎ 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。