

令和3年11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	月	ミニチキン黒胡椒 野菜炒め 味噌汁 牛乳	838	ビーフストロガノフ ハムの五色サラダ オレンジジュース	1166	鮭のムニエルマヨ添え 生野菜 メンチカツ 生野菜 ミネストローネ	1110	3114
2	火	ひじき入り玉子焼き 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	881	塩ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 チョコタルト	1211	骨なしピクチキン 生野菜 お好み焼き 味噌汁	1142	3234
3	水	ロールパン ジャム 菓子パン ウィンナー スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	720	ネギ塩豚カルビ丼 マロニーサラダ 味噌汁 アップルパイ	1384	たらフライ 大学芋 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え 味噌汁	1095	3199
4	木	大根と豚肉の煮物 味噌汁 牛乳	828	鶏肉の唐揚げ 生野菜 小松菜の辛子和え 味噌汁 スティックシュー	1076	スタミナ焼き 焼餃子 生野菜 若芽入り中華スープ	1089	2993
5	金	若鶏のピカタ コーンサラダ 味噌汁 牛乳	904	カレーうどん 半ライス 牛肉コロッケ 生野菜 パンプキンマフィン	1102	ハンバーグシャリアピンソース 温野菜 イタリアンサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1101	3107
6	土	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	846	八宝菜 肉巻 生野菜 中華スープ アップルジュース	1059	すき焼き 明太ポテトサラダロール 生野菜 味噌汁	1325	3230
7	日	鶏肉と野菜の味噌炒め 味噌汁 牛乳	869	ハムカツ 生野菜 たこのオリーブドレ和え 具沢山味噌汁 米粉ドックチョコ	1101	赤魚の塩麴焼き しそ昆布 焼売 彩りサラダ 味噌汁	857	2827
8	月	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	934	山菜牛肉そば 半ライス 肉詰めフライ 生野菜 クリームブッセ	1116	ロールキャベツとフランクの煮込み エビフライ 生野菜 ジョア苺	1125	3175
9	火	竹輪の磯辺揚げ 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	985	麻婆豆腐 錦糸五日焼売 生野菜 中華スープ ココアワッフル	1065	酢豚 中華和え マロニー豚骨スープ	1213	3263
10	水	食パン ジャム 菓子パン エビグラタン オニオンサラダ 卵スープ 牛乳	723	ほっけみりん 高菜油炒め 鶏竜田 生野菜 味噌汁 桃タルト	1065	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 肉団子(ケチャップ) 生野菜 味噌汁	1222	3010
11	木	グリルチキン 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	816	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 ひじきの煮物 味噌汁 エクレア	1124	チキンクリームシチュー ウィンナー グリーンサラダ ソールプレーン	1273	3213
12	金	焼鳥 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	821	おばけうどん 半ライス メンチカツ 生野菜 マドレーヌ	1165	鶏の生姜味噌焼き コールスロー 白菜の辛子和え 味噌汁	991	2977
13	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	839	豚肉と野菜のガリバタ炒め 焼売 生野菜 ニラとカニカマのスープ ヤクルトLT	1140	肉じゃがコロッケ 生野菜 焼きビーフン 鶏野菜汁	1095	3074
14	日	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	826	プルコギ風 生野菜 胡瓜の中華風酢の物 豆腐の中華スープ お野菜マフィン	1222	チキンカレー ツナコーンサラダ ミルージュ	1328	3376
15	月	ミニチキン醤油 和風サラダ 味噌汁 牛乳	838	豚のうま塩焼き 生野菜 とびっこ和え 味噌汁 原宿ドックメープル	1222	サバの味噌煮 昆布佃煮 ささみチーズカツ コールスローサラダ すまし汁	1194	3254
16	火	肉団子(たれ) もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳	920	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 カエデの実	1108	チキンソテーレモンペッパー風味 温野菜 チーズサラダ ベーコンとポテトのスープ	1101	3129
17	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 コーンポタージュ 牛乳	681	鶏肉の照焼 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁 苺シュークリーム	1169	食堂清掃日のため ハヤシライス ビーンズサラダ カップdeヤクルト	1198	3048
18	木	塩鮭 ごま昆布 味噌汁 牛乳	847	青椒肉絲 チヂミ 生野菜 若芽入り中華スープ 焼きプリンタルト	1147	キムチ焼肉丼 焼売 生野菜 味噌汁	1332	3326
19	金	肉じゃが 味噌汁 牛乳	913	きつねもちそば 半ライス 豚串フライ 生野菜 スイートポテト	1093	鶏南蛮 白菜の胡麻和え 味噌汁	1063	3069
20	土	鶏肉と野菜のオイスター炒め 味噌汁 牛乳	864	あじみりん 中華やまくらげ マヨたまハムカツ 生野菜 味噌汁 白ぶどうジュース	1019	豚肉の生姜焼き 生野菜 胡瓜とカニカマの辛子和え さつま汁	1183	3066
21	日	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	951	チキンソテーガーリックソース 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 ガトーショコラ	1080	メンチカツ 生野菜 焼きそば 芋煮豚汁	1216	3247
22	月	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	895	とり天うどん 半ライス 焼売 生野菜 パンケーキメープル	1045	ハンバーグケチャップソース 温野菜 シーザーサラダ オニオンスープ	1077	3017
23	火	海鮮華包み ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	806	赤魚の西京焼き 野菜漬 若鶏の竜田しそチーズ 生野菜 けんちん汁 ジョアプレーン	986	ベーコンとしめじのピラフ 牛肉コロッケ 野菜サラダ コンソメスープ	1124	2916
24	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	745	ネギトロ丼 イカの酢の物 沢煮椀 ババロアシュークリーム	1019	ビーフカツデミグラスソース 生野菜 くわい入りポテトサラダ コンソメスープ	1275	3039
25	木	ほっけの塩麴焼き 沢庵 味噌汁 牛乳	808	カルボナーラ 半ライス サラミの五色サラダ 豚肉と大根のスープ 林檎タルト	1286	油淋鶏 マロニーの中華和え 豆腐の中華スープ	1119	3213
26	金	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	841	チキンカツ 生野菜 白菜の辛子和え 味噌汁 米粉カップケーキメープル	1064	豚の角煮 焼売 生野菜 味噌汁	1335	3240
27	土	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	808	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁 ヤクルト	1203	牛丼 小松菜のお浸し 味噌汁	1161	3172
28	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	893	ビーフカレー カニカマのサラダ ソールぶどう	1207	塩サバ しば漬け 唐揚げ 生野菜 具沢山味噌汁	1100	3200
29	月	もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	890	トンカツ 生野菜 スパゲティサラダ和え 寄せ鍋スープ ミニ今川焼こしあん	1363	天津飯 棒棒鶏サラダ和え 中華スープ	877	3130
30	火	中華肉団子 大根サラダ 味噌汁 牛乳	843	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 レモンタルト	1136	チキンソテーステーキソース 生野菜 ウィンナーのケチャップ炒め コンソメスープ	1270	3249

◎ 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。