**令和3年12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** | ロールパン　ジャム　菓子パン　チキンナゲットコーンサラダ　クリームスープ　牛乳 | 菓子パンの㌍＋695 | かきあげうどん　半ライスハムステーキ　生野菜　アップルパイ | 1183 | 鶏の味噌焼き　生野菜とびっこ和え　味噌汁 | 964 | 菓子パンの㌍＋2842 |
| **２** | **木** | ハンバーグ　水菜サラダ味噌汁　牛乳 | 933 | 豚肉の生姜焼き　生野菜じゃが芋とカニカマのサラダ　味噌汁　スティックシュー | 1364 | 親子丼イカリングフライ　生野菜　味噌汁 | 1181 | 3478 |
| **３** | **金** | 京風たまごネギ入り　小松菜の胡麻和え味噌汁　牛乳 | 821 | サバの照焼　沢庵　ささみの竜田揚げ　生野菜さつま汁　マドレーヌ | 1250 | キーマカレーコロッケ　生野菜　桃ヨーグルト | 1326 | 3397 |
| **４** | **土** | 鶏肉野菜炒め味噌汁　牛乳 | 837 | 豚のうま塩焼き　生野菜肉団子　生野菜　味噌汁　オレンジジュース | 1279 | サーモンフライ　生野菜ウィンナーオムレツ　生野菜　トマトコンソメスープ | 1044 | 3160 |
| **５** | **日** | 筍と豚肉の辛味炒め味噌汁　牛乳 | 885 | チキンソテーガリバタソース　生野菜パンプキンサラダ　コンソメスープ　メープルマフィン | 1212 | 牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼海鮮華包み　生野菜　味噌汁 | 1069 | 3166 |
| **６** | **月** | チヂミ　生野菜味噌汁　牛乳 | 755 | ソースカツ丼　青梗菜のお浸し味噌汁　さつま芋タルト | 1363 | 鮭の塩焼き　しそ昆布豚キムチ炒め　ごま鍋スープ | 986 | 3104 |
| **７** | **火** | 豚肉とこんにゃくの炒め煮　肉詰めフライ味噌汁　牛乳 | 905 | ツナトマトスパゲティ　半ライス　蒸し鶏のサラダキャベツのスープ　ペアクリームワッフル | 1049 | 鶏肉の唐揚げ　生野菜大根とごぼう天の煮物　味噌汁 | 1040 | 2994 |
| **８** | **水** | 食パン　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 | 菓子パンの㌍＋774 | ハヤシライスシーザーサラダ　ソフール苺 | 1215 | 豚肉の香味蒸したこ焼き　生野菜　豆腐の中華スープ | 1494 | 菓子パンの㌍＋3483 |
| **９** | **木** | 五目ひじき煮　挟み揚げ味噌汁　牛乳 | 907 | フライドチキン　生野菜ペンネソテー（ツナ）　芋煮豚汁　ケーキ | ケーキの㌍+1110 | 赤魚の西京焼き　しば漬け肉じゃが　鶏野菜風汁 | 1001 | ケーキの㌍+3018 |
| **１０** | **金** | オムレツ　キャベツとベーコンの炒め物味噌汁　牛乳 | 888 | 担々麺　半ライス大焼売　生野菜　ショコラブッセ | 1153 | チキンソテートマトソース　コールスロー豚バラ肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ　コンソメスープ | 1108 | 3149 |
| **１１** | **土** | 肉団子　もやしとザーサイの和え物味噌汁　牛乳 | 923 | エビピラフ　メンチカツ　彩りサラダベーコンとポテトのスープ　アップルジュース | 1217 | すき焼きポン酢和え　味噌汁 | 1131 | 3271 |
| **１２** | **日** | 大根と豚肉の煮物味噌汁　牛乳 | 837 | 牛肉野菜炒め（ニラ入り）　肉まん若芽入り中華スープ　洋梨タルト | 1175 | たらみりん　中華やまくらげ肉巻　生野菜　寄せ鍋スープ | 907 | 2919 |
| **１３** | **月** | チーズハンバーグ　海藻サラダ味噌汁　牛乳 | 858 | 鶏南蛮　スパゲティサラダ和え味噌汁　エクレア | 1346 | プルコギ風　生野菜中華くらげ和え　中華スープ | 1122 | 3326 |
| **１４** | **火** | 塩鮭　高菜油炒め味噌汁　牛乳 | 853 | 豚骨ラーメン　半ライス焼餃子　生野菜　パンケーキメープル | 1062 | ちらし寿司焼鳥　生野菜　味噌汁 | 955 | 2870 |
| **１５** | **水** | ロールパン　ジャム　菓子パン　オムレツ野菜炒め　キャベツのスープ　牛乳 | 菓子パンの㌍＋1032 | ハヤシ風エッグチキンライス　レモンウィンナー野菜サラダ　オニオンスープ　スイートポテト | 1387 | ヒレカツ　生野菜蓮根とアスパラのサラダ和え　味噌汁 | 943 | 菓子パンの㌍＋3362 |
| **１６** | **木** | じゃが芋の甘辛煮味噌汁　牛乳 | 925 | おろしハンバーグ　生野菜牛蒡とベーコンの炒め煮　味噌汁　ガトーショコラ | 1139 | シシリアンライスハムステーキ　生野菜　コンソメスープ | 1158 | 3222 |
| **１７** | **金** | 豚肉と野菜のガリバタ炒め味噌汁　牛乳 | 890 | ほっけの西京焼き　野沢菜漬け豚しそチーズカツ　生野菜　かき玉汁　ブルーベリータルト | 971 | チキンソテーシャリアピンソース　生野菜ポテトサラダ　ほうれん草とベーコンのスープ | 1137 | 2998 |
| **１８** | **土** | 豚肉のさっぱり煮味噌汁　牛乳 | 840 | 牛肉と野菜のオイスター炒め焼売　生野菜　中華スープ　ヤクルトLT | 1068 | エビフライ　肉団子　生野菜切干大根の煮物　味噌汁 | 1069 | 2977 |
| **１９** | **日** | カレー野菜炒め味噌汁　牛乳 | 871 | 月見焼鳥丼　なめ茸和え具沢山味噌汁　米粉ドックチョコ | 1336 | チキンクリームシチュー　フランクフルトレタスとキャロットのサラダ　ソフールプレーン | 1200 | 3407 |
| **２０** | **月** | 赤魚の塩麴焼き　ごま昆布味噌汁　牛乳 | 804 | ホイコーロー　焼餃子　生野菜豆腐の中華スープ　ペアシュークリーム | 1124 | ポークチャップ炒め　生野菜焼きビーフン　キャベツのスープ | 1190 | 3118 |
| **２１** | **火** | 串カツ　コールスローサラダ味噌汁　牛乳 | 917 | おばけうどん　半ライスつくね　生野菜　マロンワッフル | 1049 | 豚肉と野菜の中華炒めイカカツ　生野菜　中華スープ | 1067 | 3033 |
| **２２** | **水** | 食パン　ジャム　菓子パン　チーズオムレツジャーマンポテト　コーンポタージュ　牛乳 | 菓子パンの㌍＋815 | パエリア風　ハムカツ　オニオンサラダコンソメスープ　苺タルト | 1293 | 牛丼カニカマのサラダ　味噌汁 | 1140 | 菓子パンの㌍＋3248 |
| **２３** | **木** | ふんわり天　小松菜と揚げの和え物味噌汁　牛乳 | 878 | 青椒肉絲　焼売　生野菜卵スープ　ジョアプレーン | 1069 | 鶏肉の胡麻照焼　生野菜マロニーサラダ　具沢山味噌汁 | 1139 | 3086 |
| **２４** | **金** | 鶏と野菜の豆腐ハンバーグ　蓮根の金平味噌汁　牛乳 | 863 | トンカツ　生野菜　タラモサラダコンソメスープ　米粉カップケーキ苺 | 1223 | 焼鮭の南蛮漬けタコの中華和え　チゲ鍋スープ | 950 | 3036 |
| **２５** | **土** | 鶏肉野菜塩炒め味噌汁　牛乳 | 882 | さばの味噌煮　厚焼玉子メンチカツ　生野菜　けんちん汁　白ぶどうジュース | 1390 | 豚肉と野菜の韓国風炒め棒棒鶏サラダ和え　若芽入り中華スープ | 996 | 3268 |
| **２６** | **日** | すき焼き風煮味噌汁　牛乳 | 971 | チキンソテージンジャーソース　生野菜サーモンサラダ和え　オニオンスープ　カエデの実 | 1108 | ポークカレーイタリアンサラダ　フルーチェ苺 | 1303 | 3382 |
| **２７** | **月** | オムレツ　野菜炒め味噌汁　牛乳 | 851 | ネギトロ丼　白菜の辛子和え味噌汁　ミニ今川焼カスタード | 982 | 麻婆豆腐エビマヨ　生野菜　中華スープ | 1101 | 2934 |
| **２８** | **火** | 厚焼玉子　青梗菜のお浸し味噌汁　牛乳 | 784 | お弁当（貯水槽清掃のため） |  | お弁当（貯水槽清掃のため） |  | お弁当の㌍+784 |
| **２９** | **水** | パン３種　牛乳（貯水槽清掃のため） | 菓子パンの㌍＋134 | 味噌煮込みうどん　半ライス　天ぷら　生野菜チーズババロアシュークリーム | 1314 | ほっけみりん　若芽の磯漬けクリームコロッケ　ブロッコリー入りサラダ　味噌汁 | 966 | 菓子パンの㌍＋2414 |
| **３０** | **木** | つくね棒　もやしと竹輪のソテー味噌汁　牛乳 | 900 | 五目炒飯　春巻　生野菜若芽入り中華スープ　ヤクルト | 1207 | スタミナ焼き大根とツナのサラダ　味噌汁 | 1027 | 3134 |
| **３１** | **金** | サバの塩麴焼き　辛子昆布味噌汁　牛乳 | 975 | 肉そば　半ライスいかの唐揚げ　生野菜　チョコタルト | 1150 | ハンバーグケチャップソース　温野菜グラタン　生野菜　オニオンスープ | 1057 | 3182 |

* 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534 kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米180ｇで641 kcal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267 kcalで計算してあります。
* 朝食がご飯のときは納豆(60 kcal)、生卵(83 kcal)、味付海苔(5 kcal)、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。**