

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	菓子パンの記+ 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	菓子パンの記+ 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 スティックシチュー	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 パンキンサラダ コンソメスープ メーブルマフィン	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	菓子パンの記+ 774	ハヤシライス シーザーサラダ ソファール苺	1215	豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 豆腐の中華スープ	1494	菓子パンの記+ 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	ケーキの記+ 1110	赤魚の西京焼き しば漬け 肉じゃが 鶏野菜風汁	1001	ケーキの記+ 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	チキンソテーとマトソース 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	菓子パンの記+ 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	菓子パンの記+ 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 ソファールプレーン	1200	3407
20	月	赤魚の塩焼焼き 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	菓子パンの記+ 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	菓子パンの記+ 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)		お弁当の記+ 784
29	水	パン3種 牛乳 (貯水槽清掃のため)	菓子パンの記+ 134	味噌煮込みうどん 半ライス 天ぷら 生野菜 チーズパナ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 フロccoli入りサラダ 味噌汁	966	菓子パンの記+ 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	サバの塩焼焼き 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: 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、山梨校プロデュースの献立です。