

令和4年1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	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	844	ちらし寿司 ネギ間串 生野菜 沢煮椀 オレンジジュース	1026	油淋鶏 ポテトサラダ 中華スープ	1229	3099
2	日	だし巻き玉子 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	823	醤油ラーメン 半ライス 飲茶焼売 生野菜 スティックシュー	1016	コロッケのせかレー シーザーサラダ ソフール苺	1423	3271
3	月	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	828	海老天丼 グリルチキン 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	1202	ポーククリームシチュー ペッパーフランク 野菜サラダ ジョア	1326	3356
4	火	串カツ 青梗菜の和え物 味噌汁 牛乳	939	ミートスパゲティ 半ライス ツナコーンサラダ コンソメスープ アップルパイ	1280	ブリの照焼 大根おろし ハムカツ 生野菜 鶏野菜風汁	1011	3230
5	水	食パン ジャム 菓子パン ホワイトオムレツ ウインナー クリームスープ 牛乳	920	豚肉の生姜焼き 生野菜 五色なます マロニー味噌スープ 桃タルト	1325	五目御飯 エビフライ 和風サラダ 具沢山味噌汁	1082	3327
6	木	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	843	ビーフストロガノフ イタリアンサラダ ソフール元気	1186	鶏肉の味噌焼き 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1043	3072
7	金	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	895	きつねもちうどん 半ライス 大きなマヨタマカツ 生野菜 ココアワッフル	1088	フライドチキン 生野菜 お好み焼き かき玉汁	1137	3120
8	土	竹輪の磯辺揚げ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	951	キムチチャーハン 香味肉焼売 生野菜 五目スープ アップルジュース	1108	すき焼き 明太ポテトサラダロール 生野菜 味噌汁	1323	3382
9	日	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	843	赤魚の西京焼き 中華やまくらげ 鶏竜田 生野菜 具沢山味噌汁 クリームブッセ	1060	豚の角煮 中華肉団子 生野菜 味噌汁	1388	3291
10	月	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	886	ミルフィーユポークカツ 生野菜 マカロニソテープリンセス風 キャベツのスープ ヤクルトLT	1192	牛丼 チーズウインナー 生野菜 味噌汁	1250	3328
11	火	塩鮭 ごま昆布 芋煮豚汁 牛乳	925	博多豚骨ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 焼きプリンタルト	1124	おろしハンバーグ フライポテト 生野菜 五目金平 味噌汁	1161	3210
12	水	ロールパン ジャム 菓子パン オムレツ 水菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	611	サバのレモン焼き 沢庵 豚肉のケチャップ炒め 生野菜 寄せ鍋スープ エクレア	1263	ベーコンとしめじのピラフ トンカツ ブロッコリー入りサラダ コンソメスープ	1195	3069
13	木	肉じゃが 味噌汁 牛乳	933	カレー南蛮そば 半ライス とり天 生野菜 ハンケーキーマブル	1285	ロールキャベツとフランクの煮込み クリームコロッケ 生野菜 葡萄ゼリー	1243	3461
14	金	焼鳥 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳	842	ブルコギ風 コールスロー 肉巻 レタス 坦々ごま鍋風スープ ガトーショコラ	1420	チキンソテーピザ風ソース 生野菜 豚バラ肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ オニオンスープ	1136	3398
15	土	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	802	ホイコーロー かに焼売 生野菜 豆腐の中華スープ ミルージュ	1044	たらみりん 胡瓜漬け メンチカツ 生野菜 具沢山味噌汁	953	2799
16	日	鶏肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	880	ビーフカレー ハムの五色サラダ ソフールプレーン	1281	鶏肉の唐揚げ 生野菜 焼きビーフン 豚汁	1139	3300
17	月	味噌肉団子 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	946	ほっけの照焼 昆布豆佃煮 豆腐カツ 生野菜 かき玉汁 林檎タルト	1163	豚のうま塩焼き 生野菜 たこの中華和え 味噌汁	1167	3276
18	火	レモンウインナー コーンサラダ 味噌汁 牛乳	946	チキンカツサウザンソース 生野菜 ベベロンチーノ ベーコンとポテトのスープ シュークリーム	1341	食堂清掃日のため ハヤシライス チーズのサラダ ジョアプレーン	1210	3497
19	水	食パン ジャム 菓子パン コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	869	ネギトロ丼 ミニチキン 生野菜 けんちん汁 米粉カップケーキ苺	1009	ハンバーグケチャップソース 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ キャベツのスープ	1168	3046
20	木	赤魚の一味焼き 野沢菜漬け 味噌汁 牛乳	784	チキンクリームシチュー ところたまハムカツ レタスとキャロットのサラダ オレンジジュース	1203	キムチ焼肉丼 イカマヨ 生野菜 味噌汁	1480	3467
21	金	厚巻玉子ウインナー アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳	886	塩ラーメン 半ライス エビチリ春巻 生野菜 カエデの実	1088	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 ほうれん草とベーコンのスープ	1030	3004
22	土	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	888	酢豚 大粒焼売 生野菜 ニラとカニカマのスープ 白ぶどうジュース	1236	塩サバ 大根おろし 鶏のしそチーズ巻き 生野菜 具沢山味噌汁	1077	3201
23	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	916	牛肉とたつぷり野菜のあんかけ丼 海老餃子 生野菜 味噌汁 原宿ドックメーブル	1205	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 焼きそば ごま鍋スープ	1030	3151
24	月	たらこ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	774	メンチカツのせかレー グリーンサラダ ジョア苺	1474	ポークチャップ炒め 生野菜 グラタン 生野菜 コンソメスープ	1167	3415
25	火	フランクフルト 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	880	白身魚のチリソース 生野菜 肉団子 ナムルサラダ 豚肉と豆腐のアジアン風スープ ミン今川焼こしあん	1136	金平混ぜご飯 チキンソテーステーキソース 彩りサラダ 味噌汁	1271	3287
26	水	ロールパン ジャム 菓子パン ハムステーキ 野菜炒め キャベツのスープ 牛乳	554	味噌煮込みうどん 半ライス クリームコロッケ 生野菜 スイートポテト	1228	ほっけの塩麴焼き 高菜油炒め とり天 オニオンサラダ 味噌汁	892	2674
27	木	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	921	ロコモコ風丼 スパゲティサラダ和え オニオンスープ 苺シュークリーム	1468	鶏モモ肉の中華香味ダレ コンビネーションオムレツ カラフルサラダ 中華スープ	1173	3562
28	金	もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	885	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 いか天 生野菜 のっぺい汁 レモンタルト	1412	たらフライマヨソース添え ウインナー 生野菜 マロニーサラダ クラムチャウダー	1383	3680
29	土	大根と豚肉の煮物 味噌汁 牛乳	830	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 肉まん 寒天とベーコンのスープ ヤクルト	1155	他人丼 唐揚げ 生野菜 味噌汁	1302	3287
30	日	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	974	八宝菜 焼餃子 生野菜 若芽入り中華スープ ショコラブッセ	1074	ビーフシチュー チーズ肉団子 ビーンズサラダ ジョア白ぶどう	1242	3290
31	月	ひじき煮 厚焼玉子 味噌汁 牛乳	797	ヒレカツ 生野菜 ジャーマンポテト ミネストローネ お野菜マフィン	1119	牛焼肉丼 えび焼売 生野菜 味噌汁	1407	3323

◎ 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。