

# 令和4年2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	火	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	806	鮭の西京焼き 若芽の磯漬け 骨なしフライドチキン 生野菜 鶏野菜汁 ミルージュ	1089	豚肉の生姜焼き 生野菜 たこと枝豆の韓国風和え 味噌汁	1151	3046
2	水	食パン ジャム 菓子パン チーズハンバーグ 野菜炒め クリームスープ 牛乳	821	ビーフカツデミグラスソース 温野菜 ミモザサラダ 鶏肉入りコンソメスープ マドレーヌ	1309	ベーコンとしめじのピラフ メンチカツ 水菜サラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1130	3260
3	木	ミニチキン キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳	836	<b>鮎分</b> 温玉きつねうどん 太巻き 中華肉団子 生野菜 福豆&チョコタルト	842	サバの味噌煮 金時豆佃煮 カレーロール 生野菜 味噌汁	1136	2814
4	金	チーズウィンナー 大根サラダ 味噌汁 牛乳	896	麻婆豆腐 チヂミいかり 生野菜 中華スープ ペアクリームワッフル	1045	エッグチキンライス エビカツ グリーンサラダ コンソメスープ	1294	3235
5	土	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	907	豚のうま塩炒め 生野菜 ブロccoliのツナ和え けんちん汁 アップルジュース	1220	サーモンフライ 生野菜 塩焼きそば 具沢山味噌汁	1097	3224
6	日	大根のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	838	回鍋肉 焼餃子 生野菜 若芽入り中華スープ パンケーキメープル	1047	牛丼 白菜の胡麻和え 味噌汁	1140	3025
7	月	海鮮華包みえび ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	802	鮭の塩焼き ごま昆布 鶏竜田うめし 生野菜 かき玉汁 チーズパバロアシュークリーム	981	五目ご飯 ミルフィーユポークカツチーズ コーンサラダ チゲ鍋スープ	1412	3195
8	火	玉子焼き 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	866	カルボナーラ 半ライス イタリアンサラダ オニオンスープ クリームブッセ	1189	チキンソーテーガーリックソース 生野菜 蓮根とアスパラのサラダ和え コンソメスープ	1056	3111
9	水	ロールパン ジャム 菓子パン ほうれん草オムレツ コールスローサラダ コーンポタージュ 牛乳	601	ネギトロ丼 竹輪チーズ磯辺揚げ 生野菜 豚汁 ストロベリータルト	1295	ブルコギ風 生野菜 ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 中華スープ	1261	3157
10	木	切り干し大根の煮物 味噌汁 牛乳	813	肉そば 半ライス ハムステーキ 生野菜 マロンワッフル	1073	ほっけの西京焼き 胡瓜漬け 串カツ ブロccoli入りサラダ のっぺい汁	944	2830
11	金	豚肉と野菜のガリパタ炒め 味噌汁 牛乳	910	<b>卒業式</b> ビーフカレー ビーンズサラダ ソファールプレーン	1271	ハムカツ 生野菜 えびグラタン 生野菜 コンソメスープ	973	3154
12	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	969	青椒肉絲 ミニチキン 生野菜 中華スープ オレンジジュース	968	親子丼 イカの唐揚げ 生野菜 きのこ汁	1204	3141
13	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	894	たらみりん 中華やまくらげ 鶏竜田 生野菜 具沢山味噌汁 アップルパイ	1047	ポークチャップ炒め 生野菜 くわい入りポテトサラダ コンソメスープ	1272	3213
14	月	厚巻卵かに風味 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	861	ポーククリームシチュー ロールパン チキンナゲット 野菜サラダ スティックシューショコラ	1466	五目チャーハン マヨタマカツ 生野菜 中華スープ	1193	3520
15	火	ウィンナー レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	956	かき揚げうどん 半ライス 黒豚焼売 生野菜 スイートポテト	1220	アジフライ 生野菜 豚キムチ炒め 味噌汁	1146	3322
16	水	食パン ジャム 菓子パン 南瓜グラタン キャベツとベーコンの炒め物 コンソメスープ 牛乳	777	鶏肉の唐揚げ 生野菜 マロニーサラダ 味噌汁 洋梨タルト	1188	食堂清掃日のため ハヤシライス サラミの五色サラダ ジョア苺	1213	3178
17	木	肉団子(たれ) 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	929	赤魚の西京焼き 沢庵 焼肉サラダ 沢煮椀 カエデの実	940	八宝菜 肉巻 生野菜 中華スープ	1014	2883
18	金	鶏肉のごま照焼 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	858	醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ガトーショコラ	1093	チキンカツ 生野菜 たこのオリーブドレ和え ミネストローネ	1030	2981
19	土	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	864	スタミナ焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 ヤクルトLT	1062	牛肉とたつぷり野菜のあんかけ丼 錦糸五目焼売 生野菜 味噌汁	1090	3016
20	日	肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	905	ビーフストロガノフ マカロニサラダ和え ソファールストロベリー	1286	ブリの一味焼き 大根おろし ポテトサラダロール 生野菜 ごま鍋スープ	1085	3276
21	月	ふんわり天 グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	899	鶏肉の照焼 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し 芋煮豚汁 ミニ今川焼カスタード	1254	カレーピラフ イカツ オニオンサラダ コンソメスープ	1040	3193
22	火	つくね棒 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	861	酢豚 棒棒鶏サラダ和え 若芽入り中華スープ さつま芋タルト	1205	サバのレモン焼き 野沢菜漬け 肉じゃが 味噌汁	1058	3124
23	水	ロールパン ジャム 菓子パン ツナオムレツ 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	597	ガパオライス ポークフランク 生野菜 キャベツのスープ 白ぶどうジュース	1273	麻婆豆腐 海老餃子 生野菜 ニラとベーコンのスープ	1003	2873
24	木	若鶏のピカタ カラフルサラダ 味噌汁 牛乳	911	味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 ペアシュークリーム	1264	牛肉コロッケ レモンウィンナー 生野菜 サーモンサラダ和え クラムチャウダー	1278	3453
25	金	赤魚の塩麴焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	829	ロコモコ風丼 ツナサラダ オニオンスープ 米粉カップケーキメープル	1330	フライドチキン 生野菜 マカロニソーテープリンセス風 コンソメスープ	1096	3255
26	土	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	860	豚キムチ炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 ヤクルト	1064	すき焼き 大焼売 生野菜 味噌汁	1205	3129
27	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	879	ほっけみりん しば漬け 唐揚げ 生野菜 寄せ鍋スープ 原宿ドックココアバナナ	1084	チキンクリームシチュー フランクフルト 彩りサラダ ジョア白ぶどう	1225	3188
28	月	チーズ肉団子 アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳	956	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 南瓜コロッケ 生野菜 コンソメスープ エクレア	1354	とり天おろしソース 生野菜 もやしとザーサイの和え物 中華スープ	1000	3310

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。