

# 令和4年3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	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	895	サバの照焼 昆布豆腐煮 トンカツ 生野菜 坦々ごま鍋スープ マドレーヌ	1341	五日チャーハン 香味肉焼売 生野菜 中華スープ	1021	3257
2	水	食パン ジャム 菓子パン ハムステーキ 野菜サラダ パンプキンスープ 牛乳	802	きつねもちうどん 半ライス つくね 生野菜 ブルーベリータルト	976	チキンソーテーガリパタソース 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え コンソメスープ	1060	2838
3	木	五目ひじき煮 厚巻卵ウィンナー 味噌汁 牛乳	905	<b>ひな祭り</b> ちらし寿司 焼鳥 生野菜 すまし汁 ひなあられ	980	ひれかつ 生野菜 ポテトサラダ 具沢山味噌汁	1099	2984
4	金	豆腐ハンバーグ 菜の花の胡麻和え 味噌汁 牛乳	831	カルボナーラ 半ライス ミルフィーユカツ 生野菜 オニオンスープ ワッフル	1500	鶏肉の生姜味噌焼き 生野菜 五目金平 味噌汁	1089	3420
5	土	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	906	プルコギ風 生野菜 胡瓜とハムの辛子和え 味噌汁 ミルージュ	1186	たらフライ 生野菜 焼きそば 鶏野菜汁	1028	3120
6	日	炒り鶏 味噌汁 牛乳	876	スタミナ焼き 焼売 生野菜 具沢山味噌汁 クリームブッセ	1241	ハヤシライス カラフルサラダ オレンジジュース	1163	3280
7	月	鶏肉のごま照焼 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	832	豚骨ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 アップルパイ	1083	ハンバーグケチャップソース 温野菜 エビのせサラダ キャベツとベーコンのスープ	1069	2984
8	火	オムレツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	816	鶏肉の唐揚げ 生野菜 マロニーサラダ和え 味噌汁 スティックシューグレース	1156	ベーコンとしめじのピラフ 野菜コロケ レタスとキャロットのサラダ コンソメスープ	1065	3037
9	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 クリームスープ 牛乳	756	鮭の塩焼き だし巻き玉子 鶏のしもチーズ巻き 生野菜 寄せ鍋スープ カエデの実	1123	麻婆豆腐 中華くらげ和え 中華スープ	954	2833
10	木	若鶏のピカタ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	890	カレーうどん 半ライス たこの唐揚げ 生野菜 桃タルト	1059	あじみりん 沢庵 メンチカツ 生野菜 豚汁	1033	2982
11	金	肉団子 つきこんの金平 味噌汁 牛乳	861	キムチ焼肉丼 ツナと水菜の和え物 味噌汁 ガトーショコラ	1366	油淋鶏 海老餃子 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1120	3347
12	土	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	864	ビーフシチュー エビカツ ビーンズサラダ ソファールプレーン	1289	牛肉野菜炒め 海鮮華包みいか 生野菜 中華スープ	925	3078
13	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	785	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ 味噌汁 ミニ今川焼	1384	フライドチキン 生野菜 焼きビーフン 具沢山味噌汁	1048	3217
14	月	ブリの照焼 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	865	海老天そば 半ライス ケチャップ肉団子 生野菜 スイートポテト	1083	ハムカツ 中華ポテト 生野菜 韓国風肉豆腐 味噌汁	1269	3217
15	火	ハンバーグ アスパラ炒め 味噌汁 牛乳	930	チキンソーテーガーリックソース 温野菜 サーモンサラダ和え オニオンスープ 米粉ドック	1124	鶏二色丼 チーズウィンナー 生野菜 具沢山味噌汁	1292	3346
16	水	食パン ジャム 菓子パン オムレツ 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	773	豚肉の生姜焼き 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁 パパロアシュークリーム	1387	パエリア風 クリームコロケ オニオンサラダ キャベツのスープ	1207	3367
17	木	豆腐のふんわり天 和風サラダ 味噌汁 牛乳	875	青椒肉絲 エビマヨ 生野菜 若芽入り中華スープ ベアクリームワッフル	1114	食堂清掃日のため カレーライス家庭風味 ハムサラダ ソファール	1199	3188
18	金	京風たまご 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	786	味噌煮込みうどん 半ライス フランクフルト 生野菜 林檎タルト	1174	赤魚の塩麴焼き しそ昆布 鶏竜田 生野菜 けんちん汁	950	2910
19	土	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	840	豚肉と野菜のガリパタ炒め 春巻 生野菜 中華スープ 白ぶどうジュース	1203	チキンソーテーシャリアピンソース 生野菜 ピーマン肉詰めフライ 生野菜 ほうれん草とベーコンのスープ	1141	3184
20	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	859	牛丼 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 米粉カップケーキ苺	1233	鶏南蛮 ひじきの煮物 味噌汁	1069	3161
21	月	レモンウィンナー アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳	926	メンチカツ 生野菜 白菜の中華炒め煮 味噌汁 おはぎ	1325	おろしハンバーグ 生野菜 マロニーサラダ コンソメスープ	1070	3321
22	火	リングコロケ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	975	醤油豚骨ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 エクレア	1094	ほっけの西京焼き 高菜油炒め カレーロール ブロッコリー入りサラダ のっぺい汁	925	2994
23	水	ロールパン ジャム 菓子パン えびグラタン キャベツとベーコンの炒め物 コーンポタージュ 牛乳	614	鶏肉の照焼 生野菜 切り干し大根の煮物 味噌汁 ヤクルトLT	1129	ハヤシ風エッグチキンライス たこのオリブドレ和え ベーコンとポテトのスープ	1176	2919
24	木	ミニチキン 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	865	八宝菜 大焼売 生野菜 豆腐の中華スープ 焼きプリンタルト	1100	チキンカツ 生野菜 ペペロンチーノ コンソメスープ	1132	3097
25	金	筑前煮 味噌汁 牛乳	854	ネギトロ丼 菜の花のおろし和え 沢煮椀 お野菜マフィン	1033	酢豚 中華肉団子 ナムルサラダ 中華スープ	1188	3075
26	土	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	824	チキンソーテービザ風ソース 生野菜 マカロニサラダ和え コンソメスープ アップルジュース	1275	牛焼肉丼 棒棒鶏サラダ和え 味噌汁	1380	3479
27	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	872	ひれかつ 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 ココアワッフル	1000	チキンクリームシチュー チーズハンバーグ カラフルサラダ ジョアプレーン	1257	3129
28	月	つくね棒 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	898	肉うどん 半ライス 竹輪の磯辺揚げ 生野菜 原宿ドックメープル	1147	鶏肉の味噌焼き 生野菜 ウィンナーのケチャップ炒め 味噌汁	1203	3248
29	火	厚巻卵かに風味 豚肉とこんにゃくの炒め煮 味噌汁 牛乳	896	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 肉まん 中華スープ ヤクルト	1095	豚の角煮 えび焼売 生野菜 味噌汁	1343	3334
30	水	食パン ジャム 菓子パン 肉団子 ジャーマンポテト キャベツのスープ 牛乳	765	カレーピラフ クリームコロケ コーンサラダ オニオンスープ 苺シュークリーム	1235	豚のうま塩焼き 生野菜 イカと野菜のチヂミ 生野菜 味噌汁	1255	3255
31	木	串カツ もやしと竹輪のソテー 味噌汁 牛乳	954	すき焼き 小松菜の胡麻和え 具沢山味噌汁 レモンタルト	1333	キムチ焼肉丼 海藻サラダ 味噌汁	1206	3493

◎ 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、山梨校プロデュースの献立です。