

令和4年4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	金	ポークフランク ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 牛乳	939	担々麺 半ライス 春巻 生野菜 マドレーヌ	1295	さばの味噌煮 金時豆佃煮 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 けんちん汁	1363	3597
2	土	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	808	豚肉と野菜の韓国風炒め 焼餃子 生野菜 若芽入り中華スープ ジョアマスクット	1100	エビカツ 生野菜 焼きビーフン さつま汁	1054	2962
3	日	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	866	他人丼 焼鳥 生野菜 味噌汁 カスタードワッフル	1277	ビーフシチュー ツナオムレツ 野菜サラダ ミルージュ	1159	3302
4	月	肉巻 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	899	ナポリタン 半ライス エビのせサラダ 鶏肉入りコンソメスープ ショコラブッセ	1142	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 中華くらげ和え 卵スープ	1152	3193
5	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	932	ソースカツ丼 小松菜のおろし和え 味噌汁 チーズパパロアシュークリーム	1256	鮭のムニエルマヨソース添え 粗挽き肉団子 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え キャベツのスープ	1002	3190
6	水	ロールパン ジャム 菓子パン ホワイトオムレツ ウィンナー クリームスープ 牛乳	764	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 イカの唐揚げ 生野菜 ごま鍋スープ アップルパイ	1389	ビーフカレー ツナサラダ フルーチェピーチ	1286	菓子パンの記+
7	木	黒豚焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳	875	温玉きつねうどん 半ライス エビフライ 生野菜 ストロベリータルト	1099	チキンソテーガリバタソース 生野菜 くわい入りポテトサラダ コンソメスープ	1192	3166
8	金	サバの照焼 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	935	フライドチキン 生野菜 サーモンサラダ和え ミネストローネ マロンワッフル	1098	青椒肉絲 お好み焼き 豆腐の中華スープ	1091	3124
9	土	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	862	入寮日 牛丼 とり天 生野菜 味噌汁 ミニエクレア	1333	ハンバーグケチャップソース フライポテト 生野菜 マカロニのベベロンチーノ オニオンスープ	1207	3402
10	日	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	845	入学式 J-ship ライス イタリアンサラダ オレンジジュース	1187	ヒレカツ 生野菜 大根の中華和え 鶏野菜汁	974	3006
11	月	味噌肉団子 アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳	960	白身魚のチリソース 生野菜 ミニチキン ナムルサラダ 豚肉と豆腐のアジアン風スープ ガトーショコラ	1064	ベーコンとしめじのピラフ クリーミコロッケ帆立 オニオンサラダ キャベツのスープ	1076	3100
12	火	炒り鶏 味噌汁 牛乳	866	ビーフカツデミグラスソース 生野菜 たこのオリーブドレ和え ベーコンとポテトのスープ カエデの実	1286	塩サバ 沢庵 豚キムチ炒め 味噌汁	1066	3218
13	水	食パン ジャム 菓子パン チキンナゲット レタスとキャロットのサラダ コンソメスープ 牛乳	734	豚肉の生姜焼き 生野菜 明太子入りだし巻き玉子 5品目の和風サラダ 味噌汁 チョコタルト	1314	金平混ぜご飯 メンチカツ ヤングコーン入りサラダ 味噌汁	1257	菓子パンの記+
14	木	竹輪チーズ磯辺揚げ 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	946	醤油ラーメン 半ライス 大粒焼売 生野菜 パンケーキーマーブル	1053	鶏南蛮 オーシャンキングオムレツ 生野菜 味噌汁	1101	3100
15	金	白身フライ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	873	麻婆豆腐 ハムステーキ 生野菜 中華スープ スティックシューショコラ	1100	海老天丼 大根とごぼう天の煮物 具沢山味噌汁	1183	3156
16	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	954	ホイコーロー チーズウィンナー 生野菜 寒天とベーコンのスープ ヤクルトLT	1098	赤魚みりん 野沢菜漬け 唐揚醤油味 和風サラダ 味噌汁	880	2932
17	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	838	ミルフィーユカツ 生野菜 太麺焼きそば 具沢山味噌汁 スイートポテト	1312	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁	1143	3293
18	月	イカと野菜のチヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳	882	ポークチャップ炒め 生野菜 エビカツ 生野菜 オニオンスープ 米粉ドック	1336	チキンソテージンジャーソース 生野菜 タラモサラダ コンソメスープ	1133	3351
19	火	ひじき煮 厚焼玉子 味噌汁 牛乳	791	ほっけの照焼 高菜油炒め 揚げ玉衣の豆腐カツ 生野菜 芋煮豚汁 ワッフル	1185	食堂清掃日のため カレーライス家庭風味 サラミの五色サラダ ソファール梅	1284	3260
20	水	ロールパン ジャム 菓子パン チーズ肉団子 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	679	あんかけかしわうどん 半ライス いか天 生野菜 シュークリーム	956	ハムカツ 大学芋 生野菜 ベイザンヌサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1215	菓子パンの記+
21	木	山菜入り巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	824	ブルコギ風 生野菜 リングコロッケ 生野菜 マロニー豚骨スープ 洋梨タルト	1535	鶏肉の味噌焼き 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 のっぺい汁	1036	3395
22	金	あじみりん ごま昆布 味噌汁 牛乳	822	ハンバーグハワイアン風 生野菜 豚バラと野菜のしゃぶしゃぶサラダ コンソメスープ 米粉カップケーキ	1283	葱塩豚カルビ丼 イカマヨ 生野菜 味噌汁	1477	3582
23	土	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	873	若鶏醤油香り揚げ 生野菜 小松菜の煮浸し 味噌汁 白ぶどうジュース	900	すき焼き ウィンナー 生野菜 味噌汁	1331	3104
24	日	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	808	豚肉と野菜のガリバタ炒め 大焼売 生野菜 豆腐の中華スープ パンプキンマフィン	1161	たらの西京焼き 中華やまくらげ とろたまハムカツ 生野菜 寄せ鍋スープ	944	2913
25	月	えびと豆腐のふんわり天 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	884	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ミニ今川焼カスタード	1156	油淋鶏 中華肉団子 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1153	3193
26	火	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	904	ビーフストロガノフ 蒸し鶏のサラダ ジョアストロベリー	1103	ロールキャベツとフランクのピザソースがけ イカリングフライ 生野菜 オニオンスープ	1145	3152
27	水	食パン ジャム 菓子パン グラタン 彩りサラダ コンソメスープ 牛乳	701	鶏肉の照焼 生野菜 マロニーサラダ 味噌汁 原宿ドックココアバナナ	1207	キムチ焼肉丼 串カツ 生野菜 味噌汁	1380	菓子パンの記+
28	木	鮭の西京焼き 若芽の磯漬け 味噌汁 牛乳	860	カレー南蛮そば 半ライス フライドチキン 生野菜 薩摩芋タルト	1234	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 ポテトサラダロール 生野菜 豚肉と大根のスープ	1229	3323
29	金	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	886	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 カニ焼売 生野菜 味噌汁 ヤクルト	1203	麻婆丼 棒棒鶏サラダ和え 味噌汁	1049	3138
30	土	豚肉とキャベツのオイスター炒め 味噌汁 牛乳	870	鶏肉の唐揚げ 生野菜 菜の花のピーナッツ和え 具沢山味噌汁 アップルジュース	1079	ポーククリームシチュー レモンウィンナー グリーンサラダ ソファールプレーン	1232	3181

◎ 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、輪島校プロデュースの献立です。