

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 | 海老天井 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。