

令和4年5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	日	切り干し大根の煮物 味噌汁 牛乳	805	親子丼 タコの唐揚 生野菜 味噌汁 クリームブッセ	1216	サーモンフライ 生野菜 ミニチキン 高菜油炒め 味噌汁	1007	3028
2	月	五目玉子焼き 白菜のお浸し 味噌汁 牛乳	883	肉うどん 半ライス 春巻 生野菜 アップルパイ	1080	ヒレカツ 生野菜 ジャーマンポテト ミネストローネ	1036	2999
3	火	ぶりの照り焼き 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	923	酢豚 海鮮華包みイカ ナムルサラダ 中華スープ 苺シュークリーム	1219	鶏肉の生姜味噌焼き 生野菜 キャベツとハムの辛子和え かき玉汁	1054	3196
4	水	ロールパン ジャム 菓子パン ツナオムレツ 野菜サラダ キャベツのスープ 牛乳	543	ビーフカレー イタリアンサラダ ミルージュ	1254	豚肉と野菜の韓国風炒め 焼餃子 生野菜 豆腐の中華スープ	1059	2856
5	木	肉団子 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	868	ちらし寿司 鶏天ぷら 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	1136	塩サバ 大根おろし ハムカツ 生野菜 鶏野菜汁	1125	3129
6	金	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 五目金平 味噌汁 牛乳	901	カルボナーラ 半ライス サーモンサラダ和え オニオンスープ お米のタルト	1215	フライドチキン 生野菜 お好み焼き 卵スープ	1124	3240
7	土	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	889	ほっけみりん 野菜漬け 梅しそ竜田揚げ 生野菜 ごま鍋スープ ヤクルトLT	975	牛丼 チーズウィンナー 生野菜 味噌汁	1252	3116
8	日	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	862	豚のうま塩焼き 生野菜 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 ワッフル	1219	エビカツ 生野菜 ソース焼きそば 具沢山味噌汁	1043	3124
9	月	鶏肉とキャベツのオイスター炒め 味噌汁 牛乳	852	鮭の塩焼き 沢庵 肉じゃが 味噌汁 カエデの実	1039	キムチチャーハン コーンクリームコロッケ 生野菜 中華スープ	1240	3131
10	火	若鶏のピカタ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	850	カレー南蛮そば 半ライス 黒豚焼売 生野菜 ガトーショコラ	1105	エビフライ 肉団子(たれ) 生野菜 豚バラと野菜のしゃぶしゃぶサラダ トマトコンソメスープ	1206	3161
11	水	食パン ジャム 菓子パン ウィンナー スクランブルエッグ コーンポタージュ 牛乳	919	ブルコギ風 生野菜 いか天 生野菜 味噌汁 オレンジジュース	1339	麻婆豆腐 中華くらげ和え 五目スープ	959	3217
12	木	チーズハンバーグ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	894	赤魚の西京焼き 高菜油炒め 唐揚醤油味 生野菜 豚汁 チーズタルト	1095	ポークチャップ炒め 生野菜 スパゲティサラダ和え 味噌汁	1283	3272
13	金	焼鳥 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	842	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ババロアシュークリーム	1155	油淋鶏 焼きビーフン 寒天とベーコンののスープ	1165	3162
14	土	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	893	中華丼 ビックシューマイ 生野菜 味噌汁 白ぶどうジュース	1181	チキンクリームシチュー 豚しそチーズカツ コールスローサラダ ソファール元気	1282	3356
15	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	835	ホイコーロー ミニチキン 生野菜 若芽入り中華スープ パンケーキ	1018	牛肉コロッケ 生野菜 塩焼きそば チゲ鍋風スープ	1213	3066
16	月	竹輪チーズ磯辺揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	933	鶏二色丼 ペッパーフランク 生野菜 具沢山味噌汁 スイートポテト	1443	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 明太ポテトサラダロール 生野菜 中華スープ	1115	3491
17	火	ひじき煮 だし巻き玉子 味噌汁 牛乳	783	かき揚げうどん 半ライス つくね 生野菜 クレープ	1244	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 イカマヨ 生野菜 味噌汁	1274	3301
18	水	ロールパン ジャム 菓子パン ケチャップ肉団子 アスパラ入りサラダ 卵スープ 牛乳	670	チキンカツ 生野菜 たこのオリーブドレ和え オニオンスープ 焼きプリンタルト	1115	食堂清掃日のため ポークカレー エビのせサラダ ソファール	1261	3046
19	木	グラタン グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	863	鶏肉の唐揚げ 生野菜 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 スティックシュー	1064	鮭のムニエルマヨソース添え ウィンナー 生野菜 マロニーサラダ コンソメスープ	1197	3124
20	金	厚巻卵カニ風味 白菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	836	エビの明太子クリームパスタ 半ライス コーンサラダ 大根と豚肉のスープ 米粉ドックチョコ	1026	チキンソテーガーリックソース 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁	1137	2999
21	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	953	豚肉の生姜焼き 生野菜 とびっこ和え 味噌汁 ヤクルト	1147	アジフライ 生野菜 焼肉サラダ 寄せ鍋スープ	1148	3248
22	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	901	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 胡瓜とハムの辛味和え 味噌汁 マフィン	933	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 大焼売 生野菜 味噌汁	1122	2956
23	月	かにと豆腐のふんわり天 和風サラダ 味噌汁 牛乳	865	サバの味噌煮 昆布豆佃煮 串カツ 生野菜 具沢山味噌汁 ブルーベリータルト	1300	鶏南蛮 ブロッコリーのツナ和え けんちん汁	1098	3263
24	火	もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	883	メンチカツ 生野菜 焼ラーメン豚骨味 中華スープ ミニ今川焼こしあん	1239	エッグチキンライス フランクフルト ヤングコーン入りサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1311	3433
25	水	食パン ジャム 菓子パン ミニチキン キャベツとベーコンの炒め物 コンソメスープ 牛乳	766	タラフライマヨソース添え 肉団子 生野菜 蓮根とアスパラのサラダ和え 鶏肉入りコンソメスープ エクレア	1312	ビーフストロガノフ ハム入り枝豆サラダ フルーチェオレンジ	1129	3207
26	木	大粒焼売 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	860	カツレットマトソース 生野菜 マカロニサラダ和え キャベツのスープ 原宿ドック	1319	豚キムチ炒め 生野菜 エビマヨ風コロッケ 生野菜 味噌汁	1066	3245
27	金	ハムステーキ 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	867	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 米粉カップケーキ苺	1096	ほっけの照焼 ごま昆布 鶏のしそチーズ巻き 生野菜 具沢山味噌汁	1015	2978
28	土	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	844	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 春巻 生野菜 ニラとベーコンのスープ アップルジュース	1203	すき焼き カニカマのサラダ 味噌汁	1158	3205
29	日	肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	895	ビーフシチュー レモンウィンナー レタスとキャロットのサラダ ジョアブレーン	1203	ミルフィーユポークカツ 生野菜 タラモサラダ コーンポタージュ	1196	3294
30	月	京風たまご(ネギ入り) 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	822	青椒肉絲 中華肉団子 生野菜 豆腐の中華スープ レモンタルト	1089	えびピラフ マヨたまカツ オニオンサラダ コンソメスープ	1174	3085
31	火	ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 牛乳	985	おばけうどん 半ライス 飲茶風焼売 生野菜 ココアワッフル	958	サバの塩麴焼き 中華山くらげ 鶏竜田 生野菜 芋煮豚汁	1233	3176

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。