

令和4年6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	水	ロールパン ジャム 菓子パン チキンナゲット 野菜サラダ 卵スープ 牛乳	菓子パンの記+ 646	ネギトロ丼 菜の花の辛子和え 味噌汁 シュークリーム	997	豚肉の香味蒸し 焼餃子 生野菜 中華スープ	1288	菓子パンの記+ 2931
2	木	鶏の胡麻照焼 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳	826	鮭の塩焼き 沢庵 肉じゃが 味噌汁 ショコラブッセ	994	牛肉野菜炒め(ニラ入り) たこ焼き 生野菜 寒天とベーコンのスープ	1161	2981
3	金	切干大根の煮物 だし巻玉子 味噌汁 牛乳	842	山菜肉そば 半ライス イカの唐揚げ 生野菜 マドレーヌ	1097	チキンソテージンジャーソース 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ オニオンスープ	1126	3065
4	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	953	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 ミニチキン 生野菜 コンソメスープ 白ぶどうジュース	1207	おろしハンバーグ 生野菜 白菜の胡麻和え 味噌汁	978	3138
5	日	大根と竹輪の煮物 味噌汁 牛乳	787	スタミナ焼き 海藻サラダ 具沢山味噌汁 アップルパイ	1116	牛肉コロッケ 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	1054	2957
6	月	豚肉と蒟蒻の炒め煮 まるオムレツ 味噌汁 牛乳	863	赤魚の西京焼き しば漬け 揚げ玉衣の豆腐カツ 生野菜 寄せ鍋スープ ヤクルトLT	1070	五目チャーハン ピックシューマイ 生野菜 中華スープ	1077	3010
7	火	豆腐ハンバーグ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	810	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 豆乳プリンタルト	1116	チキンカツ 生野菜 グラタン 生野菜 具沢山味噌汁	1043	2969
8	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 キャベツのスープ 牛乳	菓子パンの記+ 862	カレーライス家庭風味 カラフルサラダ ジョアプレーン	1267	豚肉と野菜の韓国風炒め 棒棒鶏サラダ和え 若芽入り中華スープ	996	菓子パンの記+ 3125
9	木	五目玉子焼き 白菜の和え物 味噌汁 牛乳	875	ハムカツ 大学芋 生野菜 サーモンサラダ和え コンソメスープ スティックシューショコラ	1227	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 肉巻 生野菜 中華スープ	1058	3160
10	金	あじみりん 野沢菜漬け 味噌汁 牛乳	798	温玉きつねうどん 半ライス つくね 生野菜 スイートポテト	1067	鶏南蛮 たらもサラダ 味噌汁	1196	3061
11	土	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	844	ミニオープンキャンパス(大学校) フルコギ風 生野菜 海鮮華包み 生野菜 豆腐の中華スープ カエデの実	1260	ポーククリームシチュー ケチャップ肉団子 グリーンサラダ ソフトストロベリー	1238	3342
12	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	870	ミニオープンキャンパス(高校) 鶏肉の竜田揚げ 生野菜 塩焼きそば 具沢山味噌汁 カスタードワッフル	1389	牛丼 白菜の辛子和え 味噌汁	1141	3400
13	月	ふんわり天 和風サラダ 味噌汁 牛乳	863	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 枝豆入りマロニーサラダ和え コンソメスープ ガトーショコラ	1283	しめじとベーコンのピラフ ミルフィーユカツ 野菜サラダ オニオンスープ	1277	3423
14	火	焼鳥 小松菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	842	麻婆豆腐 イカマヨ 生野菜 中華スープ パンケーキ	1246	鶏肉の味噌焼き 生野菜 ひじき煮 のっぺい汁	984	3072
15	水	ロールパン ジャム 菓子パン オムレツ 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	菓子パンの記+ 564	冷し中華 半ライス 春巻 生野菜 桃タルト	1149	ハンバーグケチャップソース 生野菜 ペイザンヌサラダ キャベツのスープ	1125	菓子パンの記+ 2838
16	木	竹輪の磯辺揚げ 菜の花の胡麻和え 味噌汁 牛乳	985	豚肉の生姜焼き 生野菜 クリームコロッケ 生野菜 味噌汁 お野菜マフィン	1383	食堂清掃日のため ハヤシライス シーザーサラダ オレンジジュース	1182	3550
17	金	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	887	鶏肉の照焼 生野菜 加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 エクレア	1104	酢豚 かに焼売 生野菜 中華スープ	1135	3126
18	土	ウィンナーのケチャップ炒め 味噌汁 牛乳	960	ぶりの一味焼き 桜漬け ハムカツ 生野菜 味噌汁 ミルージュ	1045	すき焼き 小松菜のお浸し 具沢山味噌汁	1180	3185
19	日	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	913	豚キムチ焼肉炒め 中華くらげ和え 五目スープ ミニ今川焼カスタード	1142	チキンソテートマトソース 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	974	3029
20	月	サバの照焼 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	914	鶏肉の唐揚げ 生野菜 焼きビーフン 味噌汁 マロンワッフル	1175	八宝菜 黒豚大焼売 生野菜 中華スープ	982	3071
21	火	厚巻玉子ウィンナー 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	875	豚のうま塩焼き 生野菜 いか天 生野菜 具沢山味噌汁 メープルマフィン	1414	ハヤシ風エッグチキンライス ハムステーキ コールスローサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1283	3572
22	水	食パン ジャム 菓子パン ミニチキン 彩りサラダ クリームスープ 牛乳	菓子パンの記+ 749	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 原宿ドックココアバナナ	1210	メンチカツ 生野菜 白菜の中華炒め煮 味噌汁	1178	菓子パンの記+ 3137
23	木	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	853	塩サバ ごま昆布 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 鶏野菜汁 ストロベリータルト	1404	鶏二色丼 トンカツ 生野菜 味噌汁	1253	3510
24	金	チヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳	789	ビーフストロガノフ コーンサラダ ジョアマスカット	1130	ホイコーロー フランクフルト 生野菜 中華スープ	1047	2966
25	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	856	ビーフカレー イタリアンサラダ ソフトプレーン	1288	ヒレカツ 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁	1004	3148
26	日	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	810	牛肉と野菜のオイスター炒め 海老餃子 生野菜 ニラとベーコンのスープ ヤクルト	1041	他人丼 なめ茸和え 味噌汁	1118	2969
27	月	肉団子 オニオンサラダ 味噌汁 牛乳	884	青椒肉絲 イカカツ 生野菜 中華スープ 米粉ドッグチョコ	1081	豚の角煮 梅しそ竜田揚げ 生野菜 味噌汁	1443	3408
28	火	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	913	ツナトマスバゲティ 半ライス ヤングコーン入りサラダ コンソメスープ ペアクリームワッフル	1062	チキンソテーガリバタソース 生野菜 たこのオリーブドレ和え オニオンスープ	1046	3021
29	水	ロールパン ジャム 菓子パン ハンバーグ カラフルサラダ コーンポタージュ 牛乳	菓子パンの記+ 712	白身魚の中華野菜あんかけ 生野菜 ウィンナー ナムルサラダ 味噌汁 カップケーキメープル	1118	キムチチャーハン 香味肉焼売 生野菜 若芽入り中華スープ	1043	菓子パンの記+ 2873
30	木	ほっけの塩麴焼き しそ昆布 味噌汁 牛乳	804	豚バラのうま味炒め 生野菜 明太子入りだし巻玉子 中華やまぐら 味噌汁 チョコタルト	1333	キーマカレー ハムの五色サラダ フルーチェピーチ	1193	3330

◎ 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)、味噌海苔(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。