

令和4年7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	蓮根の挟み揚げ 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	955	醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 マドレーヌ	1073	フライドチキン 生野菜 お好み焼き 卵スープ	1127	3155
2	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	952	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 肉団子(たれ) 生野菜 コンソメスープ アップルジュース	1285	エビカツ 生野菜 五目金平 味噌汁	956	3193
3	日	肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	887	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 オクラの酢の物 具沢山味噌汁 クリームブッセ	927	チキンクリームシチュー チーズウィンナー カラフルサラダ ジョアストロベリー	1254	3068
4	月	たらみりん 金時豆佃煮 味噌汁 牛乳	850	鶏肉の味噌焼き 生野菜 菜の花のおろし和え 芋煮豚汁 スティックシューグレース	1133	牛肉野菜炒め(ニラ入り) 飲茶焼売 生野菜 豆腐の中華スープ	957	2940
5	火	ひじき煮 ミニチキンレモン 味噌汁 牛乳	811	ロコモコ風丼 蓮根とブロッコリーのサラダ和え 豚肉と大根のスープ ブルーベリータルト	1395	鶏南蛮 スパゲティサラダ和え 味噌汁	1242	3448
6	水	食パン ジャム 菓子パン ホワイトオムレツ レモンウィンナー キャベツのスープ 牛乳	761	トンカツ 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 ごま鍋スープ ヤクルトLT	1174	天津飯 焼餃子 生野菜 味噌汁	972	2907
7	木	ハムステーキ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	882	七夕 冷し中華 半ライス ケチャップ肉団子 生野菜 クレープ	1127	エビフライ コンビネーションオムレツ 生野菜 くわい入りポテトサラダ オニオンスープ	1046	3055
8	金	焼鳥 小松菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	832	ポークチャップ炒め 生野菜 肉巻 生野菜 ベーコンとポテトのスープ アップルパイ	1325	金平混ぜご飯 チキンソテーステーキソース レタスとキャロットのサラダ 味噌汁	1183	3340
9	土	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	871	ミニオープンキャンパス(大学校) カレーうどん 半ライス 若鶏のピカタ 生野菜 苺シュークリーム	1018	赤魚の西京焼き 高菜油炒め ピーマン肉詰フライ 生野菜 寄せ鍋スープ	994	2883
10	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	788	ミニオープンキャンパス(高校) 豚キムチ炒め 生野菜 棒棒鶏サラダ和え 中華スープ カエデの実	1021	牛丼 春巻 生野菜 味噌汁	1315	3124
11	月	つくね棒 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	867	ビーフカツデミグラスソース 生野菜 ペペロンチーノ キャベツのスープ 焼きプリンタルト	1361	ネギ塩豚カルビ丼 ミニチキン醤油 生野菜 味噌汁	1296	3524
12	火	切り干し大根の煮物 厚巻卵カニ風味 味噌汁 牛乳	898	ほっけの照焼 沢庵 豚しそチーズカツ 生野菜 鶏野菜汁 パンケーキ	1095	鶏肉の唐揚げ 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し 卵スープ	1000	2993
13	水	ロールパン ジャム 菓子パン ハンバーグ 野菜炒め ほうれん草とベーコンのスープ 牛乳	667	コロツケカレー オニオンサラダ ソファール元気	1364	プルコギ風 生野菜 たこ焼き 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1427	3458
14	木	玉子巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	859	海老天そば 半ライス ポークフランク 生野菜 ココアワッフル	1084	チキンソテーガーリックソース 生野菜 串カツ 生野菜 コンソメスープ	1168	3111
15	金	ビック焼売 もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳	916	豚肉の生姜焼き 生野菜 イカの唐揚げ 生野菜 味噌汁 エクレア	1296	ハムカツ プチトマト 生野菜 ペイザンヌサラダ ミネストローネ	1054	3266
16	土	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	841	ハヤシライス ツナサラダ ミルージュ	1187	塩サバ 胡瓜漬け 鶏のしそチーズ竜田揚げ 生野菜 味噌汁	1026	3054
17	日	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	889	豚肉と野菜のガリバタ炒め 焼餃子 生野菜 若芽入り中華スープ チーズタルト	1257	サーモンフライ 生野菜 焼きラーメン豚骨味 具沢山味噌汁	1131	3277
18	月	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	842	キムチ焼肉丼 中華くらげ和え 味噌汁 お野菜マフィン	1341	豚の角煮 中華肉団子 生野菜 味噌汁	1380	3563
19	火	京風たまご(ネギ入り) 菜の花のお浸し 味噌汁 牛乳	800	鶏肉の竜田揚げレモンソース 生野菜 マカロニサラダ和え コンソメスープ カップケーキ苺	1446	食堂清掃日のため ポークカレー イタリアンサラダ ジョアブレーン	1308	3554
20	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 クリームスープ 牛乳	926	麻婆豆腐 大粒焼売 生野菜 五目スープ ヤクルト	1096	五目御飯 メンチカツ コーンサラダ 具沢山味噌汁	1293	3315
21	木	炒り鶏 味噌汁 牛乳	867	カルボナーラ 半ライス エビのせサラダ オニオンスープ 米粉ドッグチョコ	1181	鶏肉の生姜味噌焼き 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 豚汁	1139	3187
22	金	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	898	ソースカツ丼 白菜の胡麻和え 味噌汁 りんごタルト	1246	たらの西京焼き 辛子昆布 ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁	941	3085
23	土	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	807	青椒肉絲 ネギ間 生野菜 ニラとベーコンのスープ ソファールプレーン	1001	ビーフシチュー チキンカツ 海藻サラダ 白ぶどうジュース	1194	3002
24	日	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	807	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 いか天 生野菜 味噌汁 スイートポテト	1401	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 錦糸焼売 生野菜 味噌汁	1103	3311
25	月	鶏肉の照焼 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	821	タラフライタルタルソース 大学芋 生野菜 ベンネソテー 鶏肉入りコンソメスープ 原宿ドッグメープル	1417	カレーピラフ フランクフルト ヤングコーン入りサラダ キャベツのスープ	1061	3299
26	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	922	ハンバーグケチャップソース 生野菜 たこのオリーブドレ和え コンソメスープ お米のタルト	1200	酢豚 ミニチキン黒胡椒 ナムルサラダ 中華スープ	1142	3264
27	水	ロールパン ジャム 菓子パン ほうれん草オムレツ グリーンサラダ コーンポタージュ 牛乳	641	牛焼肉丼 大焼売 生野菜 豆腐の中華スープ ガトーショコラ	1542	とり天おろしソース 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1072	3255
28	木	塩鮭 ごま昆布 味噌汁 牛乳	824	味噌煮込みうどん 半ライス エビカツ 生野菜 今川焼こしあん	1151	ロールキャベツとフランクの煮込み ゴーヤとサラミのサラダ ミックスベリーフルーチェ	1029	3004
29	金	豚肉とキャベツのオイスター炒め 味噌汁 牛乳	870	すき焼き マヨたまサラダロール 生野菜 味噌汁 ワッフル	1359	油淋鶏 味噌肉団子 生野菜 若芽入り中華スープ	1195	3424
30	土	ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	903	オープンキャンパス(高校) ビーフカレーor冷し中華 ビーフカレー プチトマトサラダ オレンジジュース 冷し中華 若布ごはん オレンジジュース	1236	夏祭り		朝食・昼食 2139
31	日	筍と鶏肉のピリ辛炒め 味噌汁 牛乳	868	ミニオープンキャンパス(大学校) ヒレカツ 生野菜 枝豆入りマロニーサラダ和え オニオンスープ レモンタルト	1148	サバのレモン焼き 野沢菜漬け 味噌スタミナ焼き けんちん汁	1073	3089

◎ 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。