

令和4年11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	火	鶏と豆腐のハンバーグ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	800	チキンカツ 生野菜 肉じゃが かき玉汁 アップルパイ	1216	ポークチャップ炒め 生野菜 ペイザンヌサラダ オニオンスープ	1204	3220
2	水	ロールパン ジャム 菓子パン 白身フライ ブロッコリー入りサラダ クリームスープ 牛乳	641	麻婆豆腐 海鮮華包み 生野菜 中華スープ みかんタルト	1059	エビピラフ マヨたまカツ コールスローサラダ コンソメスープ	1187	2887
3	木	ウィンナー コーンサラダ 味噌汁 牛乳	1007	豚肉と野菜の韓国風炒め 春巻 生野菜 豆腐の中華スープ ヤクルトLT	1176	鶏肉の唐揚げ 生野菜 白菜の辛子和え 味噌汁	1018	3201
4	金	中華肉団子 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	850	カレーうどん 半ライス 牛肉コロッケ 生野菜 マロンワッフル	1259	塩サバ 大根おろし 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 芋煮豚汁	1277	3386
5	土	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	854	ミノーブキャベツ(高校) ハヤシライス カニカマのサラダ ペアシュークリーム	1193	ハンバーグケチャップソース 生野菜 タラモサラダ キャベツのスープ	1118	3165
6	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	838	豚肉の生姜焼き 生野菜 マロニーサラダ 味噌汁 お野菜マフィン	1270	ポーククリームシチュー 若鶏のピカタ カラフルサラダ ミルージュ	1225	3333
7	月	厚巻卵ウィンナー 菜の花の胡麻和え 味噌汁 牛乳	863	プルコギ風 生野菜 エビ餃子 生野菜 若芽入り中華スープ パンケーキ	1234	五目御飯 ハムカツ 野菜サラダ 寄せ鍋スープ	1217	3314
8	火	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	912	ミーツバゲティ 半ライス ツナサラダ コンソメスープ 洋梨タルト	1336	鶏南蛮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	1067	3315
9	水	食パン ジャム 菓子パン レモンウィンナー キャベツとベーコンの炒め物 コンソメスープ 牛乳	842	メンチカツ 生野菜 ポテトサラダ クラムチャウダー カエデの実	1382	八宝菜 大粒焼売 生野菜 中華スープ	979	3203
10	木	五目巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	857	ポークカレー サラミの五色サラダ ソファールぶどう	1298	赤魚みりん 沢庵 白菜の中華炒め煮 具沢山味噌汁	926	3181
11	金	つくね 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	922	味噌ラーメン 半ライス ささみの竜田揚げ梅しそ 生野菜 チーズババロアシュークリーム	1176	ヒレカツ 生野菜 たこのオリーブドレ和え 卵スープ	950	3048
12	土	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	861	酢豚 グリルチキン醤油 生野菜 豆腐の中華スープ アップルジュース	1200	親子丼 ウィンナー 生野菜 味噌汁	1265	3326
13	日	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	884	エビフライ フトトマト 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え ベーコンとポテトのスープ クリームブッセ	1165	サバの塩麹焼き 高菜油炒め チーズ肉団子 生野菜 芋煮豚汁	1111	3160
14	月	ひじき煮 焼鳥 味噌汁 牛乳	807	ハンバーグデミグラスソース 温野菜 ハムサラダ コンソメスープ 南瓜プリンタルト	1213	ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ 生野菜 味噌汁	1051	3071
15	火	京風玉子ねぎ入り 卵の花 味噌汁 牛乳	842	おばけそば 半ライス 大焼売 生野菜 ココアワッフル	1037	ロールキャベツとフランクの煮込み クリームコロッケ帆立入り 生野菜 ソファール元気	1162	3041
16	水	ロールパン ジャム 菓子パン コンビネーションオムレツ アスパラ入りサラダ 豚肉と大根のスープ 牛乳	571	ソースカツ丼 中華くらげ和え 味噌汁 エクレア	1259	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 焼餃子 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1003	2833
17	木	ふんわり天 大根サラダ 味噌汁 牛乳	856	すき焼き キャベツとゴーヤとツナの和え物 味噌汁 チョコレートムース	1269	鶏二色丼 串カツ 生野菜 味噌汁	1262	3387
18	金	粗挽肉団子 レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	797	肉うどん 半ライス ハムステーキ 生野菜 スイートポテト	1037	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 サーモンサラダ和え ミネストローネ	1108	2942
19	土	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	846	ミノーブキャベツ(大学校) 油淋鶏 焼ビーフン 寒天とカニカマのスープ スティックシューグレース	1228	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 胡瓜とハムの香味和え 具沢山味噌汁	1149	3223
20	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	795	回鍋肉 焼餃子 生野菜 五目スープ お米のタルト	1153	ビーフシチュー ミニチキンレモン グリーンサラダ ジョアプレーン	1122	3070
21	月	切干大根の煮物 ウィンナー 味噌汁 牛乳	1018	青椒肉絲 イカの唐揚げ 生野菜 中華スープ マドレーヌ	1089	ベーコンとしめじのピラフ 野菜コロッケ 海藻サラダ キャベツのスープ	1017	3124
22	火	チキンオムレツ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	812	エビクリームスパゲティ 半ライス 蒸し鶏のサラダ オニオンスープ 苺シュークリーム	936	鶏肉の照焼 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ 味噌汁	1147	2895
23	水	食パン ジャム 菓子パン ハンバーグ オニオンサラダ コーンポタージュ 牛乳	866	白身魚の中華野菜あんかけ 生野菜 香味肉焼売 生野菜 豆腐の中華スープ オレンジジュース	911	豚の角煮 味噌肉団子 生野菜 味噌汁	1430	3207
24	木	エビグラタン 和風サラダ 味噌汁 牛乳	807	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 だし巻き玉子 中華山くらげ 味噌汁 ミニ今川焼	1273	食堂清掃日のため キーマカレー イタリアンサラダ ソファールプレーン	1197	3277
25	金	信田煮 味噌汁 牛乳	898	チャーシュー麺 半ライス 網目春巻 生野菜 焼プリンタルト	1275	グリルチキンハーブ 生野菜 ジャーマンポテト チゲ鍋スープ	1105	3278
26	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	836	豚のうま塩焼き 生野菜 かに焼売 生野菜 味噌汁 白ぶどうジュース	1232	メンチカツ 生野菜 中華和え 鶏野菜風汁	1110	3178
27	日	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	886	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 焼きそば 味噌汁 米粉カップケーキ苺	1305	牛丼 白菜のお浸し 味噌汁	1143	3334
28	月	ミニチキン醤油 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	862	サバの味噌煮 金時豆佃煮 ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 けんちん汁 ショコラブッセ	1370	五目チャーハン 焼餃子 生野菜 中華スープ	1052	3284
29	火	大根と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	816	豚骨ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 原宿ドッグメープル	1186	サーモンフライ 大学芋 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1166	3168
30	水	ロールパン ジャム 菓子パン たれ肉団子 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	663	チキンソーテーザ風ソース 生野菜 マカロニサラダ和え オニオンスープ ワッフル	1260	キムチ焼肉丼 ツナコーンサラダ 味噌汁	1388	3311

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。