



令和 4年 11月 献立表

日本航空学園 給食課

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	火	野菜炒め ミチキン 味噌汁	たぬきうどん(わかめご飯) つくね 生野菜 デザート	豚の生姜焼き 線キャベツ 汁と水菜の和え物 味噌汁 デザート
2	水	パン ホット カラフルサラダ パナ 紅茶	麻婆豆腐 点心 生野菜 中華スープ デザート	エビピラフ グリルチキン 生野菜 オニオンスープ デザート
3	木	がんもの煮物 シチ巻 味噌汁 牛乳	鶏の唐揚げ 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁 デザート	ポークチャップ 生野菜 りんご マロニサラダ コンソメスープ
4	金	鶏と野菜のかりんぼ炒め 玉子焼き 味噌汁	カレー南蛮そば(半ライス) 磯辺揚げ 生野菜 デザート	鮭の味噌マヨ焼き しば漬け 豚の角煮 ごま鍋風スープ デザート
5	土	パン クリーム煮 パナ コーヒー	チキンカレー(ハジルソース) 生野菜 かぼちやサラダ コンソメスープ デザート	牛丼 わさび和え 味噌汁
6	日	厚揚げと長葱の味噌炒め 厚巻き卵ウインナー すまし汁	ハンバーグ ハムサラダ 白玉入りフルーツポンチ	焼きそば(半ライス) エビチリ 生野菜 味噌汁 デザート
7	月	豚肉のさっぱり煮 焼売 味噌汁	塩ちゃんこ鍋 炊き込みご飯 たこ焼き 生野菜 デザート	ブルギ 中華和え 中華スープ デザート
8	火	アスパラソテー 豆腐ハンバーグ 味噌汁 牛乳	ミートソースパスタ(ゆかりご飯) サラダロール 生野菜 コンソメスープ デザート	トンテキ 生野菜 信田煮 具沢山味噌汁
9	水	つくねの甘辛煮 チーズ入り竹輪 味噌汁 ジョア	赤魚粕漬け つぼ漬け 肉じゃが けんちん汁 デザート	カレー南蛮丼 胡麻和え 味噌汁
10	木	パン チキンステーキ ほうれん草ソテー パナ 紅茶	ビーフカレー シーザーサラダ みかんゼリー	八宝菜 小籠包 生野菜 中華スープ
11	金	切干大根の煮物 ミートボール 味噌汁	肉うどん(塩昆布ご飯) 焼売 生野菜 デザート	鶏の塩麹漬け 生野菜 ごぼうサラダ 味噌汁 デザート
12	土	そぼろ炒め アスパラコン巻 味噌汁 牛乳	パエリア マリネ コンソメスープ デザート	酢豚 中華まん 生野菜 中華スープ
13	日	五目ひじき チョリソ 味噌汁	煮カツ 青菜のお浸し 味噌汁 デザート	ペペロンチーノ(わかめご飯) あぶり焼きチキン 生野菜 スープ デザート
14	月	もやしと搾菜のソテー 菰饅頭 味噌汁 牛乳	ハンバーグ(ジャリピソース) 野菜ソテー グラタン コンソメスープ デザート	オムライス クリームとれ和え コンスープ
15	火	パン ペッパーポテト マカロニソテー スープ コーヒー	ねぎとろ丼 なめたけ和え 味噌汁 デザート	豚肉の柚子胡椒炒め 生野菜 棒棒鶏 味噌汁
16	水	豚肉と蒟蒻の炒め煮 ささかま 味噌汁	お伊勢汁 メンチカツ 生野菜 デザート	塩かき 沢庵 五目玉子とじ きんぴら汁 デザート
17	木	じゃがいもの甘辛煮 つくね 味噌汁	チリコンライス 蓮根サラダ コンソメスープ デザート	スタミナ炒め 大根サラダ 中華スープ デザート
18	金	キャベツとベーコンのソテー 若鶏のピカタ 味噌汁 ジョア	長崎ちゃんぽん(半ライス) 蒸し餃子 生野菜 デザート	ガーリックライス ミルフィーユカツ 生野菜 コンソメスープ
19	土	パン キッシュ ウインナーソテー パナ 紅茶	すき焼き 辛子和え 味噌汁 デザート	ヤンニョム炒め シルバースラダ わかめスープ デザート
20	日	青菜と揚げの和え物 肉詰めフライ 味噌汁 牛乳	回鍋肉 点心 生野菜 中華スープ デザート	鶏のマスタート焼き 生野菜 チモンサラダ ミネストローネ
21	月	肉野菜炒め アンサンブルエッグ 味噌汁	きつねうどん(わかめご飯) 肉団子 生野菜 デザート	キマカレー コーンサラダ ナタデココ
22	火	五目巾着煮 ポテトチキンロール 味噌汁	豚肉の薬味ソース 佃と枝豆の韓国風和え 味噌汁 デザート	チキンオロチ 点心 生野菜 中華スープ デザート
23	水	白菜の炒め煮 絆入り玉子焼き 味噌汁 牛乳	しめじとベーコンのピラフ フランクフルト 生野菜 コンソメスープ デザート	鶏と野菜の黒酢あんかけ ザーサイ和え 味噌汁
24	木	パン 煮込みハンバーグ コルスローサラダ スープ コーヒー	照焼チキン 生野菜 切干大根サラダ 味噌汁 デザート	肉こら炒め わかめ 生野菜 中華スープ
25	金	豚肉と筍の辛味炒め 包み焼き 味噌汁	ラーメン(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	ほっけの麴漬け 野沢菜漬け 筑前煮 豚汁 デザート
26	土	もやしと竹輪のソテー 中華肉団子 味噌汁	十和田パスタ焼き くらげサラダ 味噌汁 デザート	チャーハン 点心 生野菜 中華スープ デザート
27	日	すき焼き風煮 味噌汁	油淋鶏 生野菜 カラフルムル 中華スープ デザート	えびクリームパスタ(若菜ご飯) ハムステーキ 生野菜 コンソメスープ デザート
28	月	炒り鶏 京風玉子 味噌汁 牛乳	さばの味噌煮 つぼ漬け 五目金平 沢煮椀 デザート	焼鳥丼 ボン酢和え 具沢山味噌汁
29	火	パン レモンウインナー レタスサラダ パナ 紅茶	ガパオライス 春雨サラダ アジアンスープ デザート	豆腐チゲ鍋風 春巻 生野菜 デザート
30	水	大根の煮物 彩しんじょ 味噌汁	チキンカレー(トマトソース) 生野菜 マロニサラダ コンソメスープ デザート	焼肉炒め 海藻サラダ かき玉汁

※朝食時について
朝食は、生卵、納豆・ふりかけ・味付けのり等を用意しており、
好みに応じて、自由に食べることが出来ます

※今月は千歳校プロデュースの献立です
※都合により変更する事があります

