

令和4年10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	土	肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	889	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 焼きそば 酸辣湯 ミルージュ	1009	牛丼 春巻 生野菜 味噌汁	1287	3185
2	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	836	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 薩摩芋タルト	1180	ヒレカツ 生野菜 中華和え 担々ごま鍋風スープ	989	3005
3	月	鶏肉の照焼 卵の花 味噌汁 牛乳	893	ビーフストロガノフ サラミの五色サラダ ソファールプレーン	1211	エビフライタルタルソース 肉団子 生野菜 ジャーマンポテト オニオンスープ	1216	3320
4	火	もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	881	サバの味噌煮 昆布豆腐煮 串カツ 生野菜 味噌汁 スティックシューショコラ	1250	五目御飯 鶏肉竜田揚げ コーンサラダ 豚汁	1352	3483
5	水	ロールパン ジャム 菓子パン チーズオムレツ キャベツとベーコンの炒め物 コンソメスープ 牛乳	675	醤油ラーメン 半ライス とり天 生野菜 アップルパイ	1072	ハンバーグケチャップソース 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1075	2822
6	木	ひじき煮 ウィナー 味噌汁 牛乳	977	タラフライ 大学芋 生野菜 マカロニソーテプリンセス風 鶏肉入りコンソメスープ ベアクリームワッフル	1244	キムチ焼肉丼 香味肉焼売 生野菜 味噌汁	1290	3511
7	金	ねぎま串 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	806	豚肉の生姜焼き 生野菜 えびと豆腐のふんわり天 生野菜 味噌汁 桃タルト	1281	鶏南蛮 焼きビーフン 味噌汁	1145	3232
8	土	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	885	ハヤシライス ツナサラダ ジョアマスカット	1173	牛肉コロケ 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え 具沢山味噌汁	1217	3275
9	日	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	808	ポークチャップ炒め 生野菜 たこ焼き 生野菜 味噌汁 パンケーキ	1430	赤魚の西京焼き 胡瓜漬け 肉巻 生野菜 けんちん汁	845	3083
10	月	豚肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	909	ミルフィーユポークカツ プチマト 生野菜 白菜と揚げの煮浸し マロニー豚骨スープ ヤクルト	1221	カレーピラフ ポークフランク カラフルサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1117	3247
11	火	ひじき入り玉子焼き 豚肉と蒟蒻の炒め煮 味噌汁 牛乳	921	ほっけの塩麹焼き 中華やまぐらげ 鶏のしそチーズ竜田揚げ 生野菜 具沢山味噌汁 カエデの実	1011	麻婆豆腐 網目春巻 生野菜 ニラとベーコンのスープ	1085	3017
12	水	食パン ジャム 菓子パン ほうれん草グラタン 野菜サラダ 卵スープ 牛乳	676	味噌煮込みうどん 半ライス いか天 生野菜 チョコタルト	1270	ビーフカツデミグラスソース 生野菜 たこのオリーブドレ和え コンソメスープ	1203	3149
13	木	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	795	ポーククリームシチュー ハムカツ オニオンサラダ ソファール元気	1310	酢豚 ミニチキン醤油 生野菜 中華スープ	1124	3229
14	金	大粒焼売 キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳	883	ネギ塩豚カルビ丼 マヨたまサラダロール 生野菜 味噌汁 シュークリーム	1438	すき焼き レモンウィナー 生野菜 味噌汁	1256	3577
15	土	唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	877	航空祭		担々麺 半ライス 春巻 生野菜 オレンジジュース	1275	2152
16	日	たらみりん 沢庵 味噌汁 牛乳	783	航空祭		ビーフカレー ハムの五色サラダ 桃ヨーグルト	1322	2105
17	月	味噌スタミナ焼き 味噌汁 牛乳	914	きつねもちそば 半ライス たこの唐揚げ 生野菜 豆乳プリンタルト	1018	チキンソーテピザソース 生野菜 くわい入りポテトサラダ 豚肉と大根のスープ	1211	3143
18	火	焼鳥 菜の花のおろし和え 味噌汁 牛乳	807	青椒肉絲 イカマヨ 生野菜 五目スープ スイートポテト	1231	金平混ぜご飯 メンチカツ グリーンサラダ 具沢山味噌汁	1259	3297
19	水	ロールパン ジャム 菓子パン ウィナー スクランブルエッグ キャベツのスープ 牛乳	740	サバのレモン焼き 野沢菜漬け 肉じゃが 味噌汁 抹茶ワッフル	1143	フライドチキン 生野菜 お好み焼き かき玉汁	1125	3008
20	木	厚巻玉子カニ風味 大根サラダ 味噌汁 牛乳	841	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 カレーロール 生野菜 ごま鍋スープ エクレア	1393	油淋鶏 ケチャップ肉団子 生野菜 若芽入り中華スープ	1182	3416
21	金	切干大根の煮物 コンビネーションオムレツ 味噌汁 牛乳	844	ロコモコ風丼 蓮根とブロッコリーのサラダ和え オニオンスープ マドレーヌ	1428	白身魚のチリソース 生野菜 焼ラーメンとんこつ 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1033	3305
22	土	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	900	ミニオープンキャンパス(大学校) カルボナーラ 半ライス アスパラ入りサラダ コンソメスープ 毒タルト	1245	エビカツ 生野菜 韓国風肉豆腐 味噌汁	1100	3245
23	日	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	808	鶏肉の唐揚げ 生野菜 ひじきの中華ソーテ 中華スープ アップルジュース	1140	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁	1141	3089
24	月	蓮根の挟み揚げ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	898	赤魚の照焼 ごま昆布 ウィナーのケチャップ炒め 生野菜 鶏野菜風汁 ミニ今川焼カスタード	1158	豚肉の香味蒸し 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1303	3359
25	火	たらこ 白菜のお浸し 味噌汁 牛乳	796	グリルチキンハーブ オニオンリング 生野菜 サーモンサラダ和え ミネストローネ シュークリーム	1146	食堂清掃日のため		
26	水	食パン ジャム 菓子パン ハムステーキ 野菜炒め ベーコンとポテトのスープ 牛乳	722	あんかけかしわうどん 半ライス エビフライ 生野菜 ココアワッフル	941	ポークカレー イタリアンサラダ ソファール莓	1299	3241
27	木	京風玉子 かわり金平 味噌汁 牛乳	864	ソースカツ丼 たこと枝豆の韓国風和え物 味噌汁 レモンタルト	1291	鶏肉の味噌焼き 生野菜 トマトオムレツ 生野菜 チゲ鍋風汁	1169	2832
28	金	鶏肉の胡麻照焼 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	816	ハンバーグジャリアピンソース 生野菜 ペンネソーテ(ツナ) キャベツのスープ ブッセ	1186	ブルコギ風 生野菜 チヂミ 生野菜 寒天とベーコンのスープ	1172	3327
29	土	大根と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	814	豚バラソーテガーリックソース 生野菜 大焼売 生野菜 味噌汁 白ぶどうジュース	1222	五目チャーハン 串差しフランク 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1086	3088
30	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	890	中華丼 ミニチキンレモン 生野菜 味噌汁 米粉カップケーキメープル	1129	サーモンフライ 生野菜 太麺焼きそば さつま汁	1143	3179
31	月	ウィナーオムレツ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	830	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 原宿ドッグココアバナナ	1102	ブリの一味焼き 高菜油炒め 揚げ玉衣の豆腐カツ 生野菜 沢煮椀	1120	3052

◎ 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、輪島校プロデュースの献立です。