

令和4年12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	木	オムレツ 豚肉入り蓮根の金平 味噌汁 牛乳	854	おばけうどん 半ライス つくね 生野菜 カエデの実	1049	ヒレカツ 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し 味噌汁	916	2819
2	金	照焼チキン 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	847	赤魚の西京焼き ごま昆布 肉じゃが 味噌汁 抹茶ワッフル	1007	牛肉とヤングコーンの炒め物 ビッグ焼売 生野菜 豆腐の中華スープ	1037	2891
3	土	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	845	ミニオープンキャンパス(高校生) ポークチャップ炒め 生野菜 五目ひじき煮 具沢山味噌汁 チョコタルト	1338	親子丼 レモンウインナー 生野菜 味噌汁	1170	3353
4	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	914	ハヤシライス ハムサラダ ジョアストロベリー	1146	エビフライ プチトマト 生野菜 太麺焼きそば 鶏肉入りコンソメスープ	1012	3072
5	月	京風玉子(ネギ入り) 小松菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	826	チキンソーテーガリバタソース 生野菜 サーモンサラダ和え コンソメスープ アップルパイ	1177	回鍋肉 中華肉団子 生野菜 中華スープ	1003	3006
6	火	鶏と豆腐のハンバーグ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	866	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ババロアシュークリーム	1124	ほっけみりん しば漬け とろたまハムカツ 生野菜 けんちん汁	877	2867
7	水	食パン ジャム 菓子パン ミニチキンレモン アスパラ入りサラダ クリームスープ 牛乳	743	青椒肉絲 大粒焼売 生野菜 若芽入り中華スープ パンケーキ	1030	鶏南蛮 マロニーサラダ 味噌汁	1143	2916
8	木	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	856	すき焼き 菜の花のおろし和え 味噌汁 クリームブッセ	1212	チキンカツ 生野菜 焼きビーフン かき玉汁	1044	3112
9	金	豆腐のふんわり天 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	857	ツナトマトスパゲティ 半ライス 蒸し鶏のサラダ オニオンスープ 苺タルト	1095	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁	1125	3077
10	土	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	806	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 グラタン 生野菜 コンソメスープ ヤクルト	1225	牛丼 キャベツの胡麻和え 具沢山味噌汁	1206	3237
11	日	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	887	豚キムチ焼肉炒め 大根サラダ 味噌汁 スイートポテト	1137	塩サバ 大根おろし 鶏竜田 生野菜 豚汁	1239	3263
12	月	切干大根の煮物 焼鳥 味噌汁 牛乳	840	トンカツ 生野菜 なめ茸和え 鶏野菜風汁 お野菜マフィン	1126	ベーコンとしめじのピラフ ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	1097	3063
13	火	錦糸焼売 白菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	874	味噌煮込みうどん 半ライス 竹輪の磯辺揚げ 生野菜 シュークリーム	1147	チキンソーテーステーキソース 生野菜 フロッキーとエビと卵のマヨネーズ和え キャベツのスープ	1220	3241
14	水	ロールパン ジャム 菓子パン ウインナー カラフルサラダ コーンポタージュ 牛乳	767	麻婆豆腐 マヨたまサラダロール 生野菜 中華スープ 米粉ドックチョコ	1175	豚のうま塩焼き 生野菜 味噌肉団子 生野菜 味噌汁	1270	3212
15	木	ねぎたま焼き 牛肉入り蓮根の金平 味噌汁 牛乳	855	フライドチキン 生野菜 ペンネソーテー 芋煮豚汁 ケーキ	1136	五目チャーハン 串カツ 生野菜 豆腐の中華スープ	1098	3089
16	金	ハムステーキ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	874	チキンカレー イタリアンサラダ ソファールプレーン	1282	豚の角煮 えび焼売 生野菜 味噌汁	1333	3489
17	土	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	866	おろしハンバーグ 生野菜 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 アップルジュース	1025	牛肉野菜炒め(ニラ入り) 焼餃子 生野菜 五目スープ	997	2888
18	日	大根と豚肉の煮物 味噌汁 牛乳	830	メンチカツ 生野菜 胡瓜とカニカマの酢の物 チゲ鍋スープ さつま芋タルト	1285	チキンクリームシチュー フランクフルト 彩りサラダ ミルージュ	1227	3342
19	月	豚肉と蒟蒻の炒め煮 肉巻 味噌汁 牛乳	955	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 いかの唐揚げ 生野菜 味噌汁 エクレア	1240	グリルチキンハーブ 生野菜 ペペロンチーノ コンソメスープ	1032	3227
20	火	トマトオムレツ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	799	豚肉と野菜の韓国風炒め 網目春巻 生野菜 中華スープ ワッフル	1215	赤魚の塩焼焼き 高菜油炒め 鶏のしそチーズ竜田揚げ 生野菜 具沢山味噌汁	919	2933
21	水	食パン ジャム 菓子パン ケチャップ肉団子 ジャーマンポテト キャベツのスープ 牛乳	842	プルコギ風 生野菜 たこ焼き 生野菜 味噌汁 原宿ドッグココアバナナ	1482	ハヤシ風エッグチキンライス トンカツ フロッキー入りサラダ オニオンスープ	1244	3568
22	木	ねぎま串 菜の花の胡麻和え 味噌汁 牛乳	816	塩ラーメン 半ライス 黒豚焼売 生野菜 南瓜プリンタルト	1104	鶏肉の唐揚げ 生野菜 タラモサラダ ニラとベーコンのスープ	1138	3058
23	金	だし巻き玉子 卵の花 味噌汁 牛乳	861	鮭の塩焼き 沢庵 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 豚汁 苺ムース	1218	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁	1141	3220
24	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	951	鶏二色丼 ウインナー 生野菜 具沢山味噌汁 オレンジジュース	1427	酢豚 ミニチキン醤油 生野菜 中華スープ	1102	3480
25	日	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	875	ハンバーグジャリャアピソース 生野菜 ペンネソーテー(ツナ) ベーコンとポテトのスープ ベアシュークリーム	1259	海老天丼 胡瓜とハムのポン酢和え かき玉汁	1066	3200
26	月	ウインナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 牛乳	965	カレーピラフ ハムカツ 水菜サラダ 鶏肉入りコンソメスープ 米粉カップケーキメープル	1211	油淋鶏 牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁	1254	3430
27	火	筑前煮 味噌汁 牛乳	838	牛肉コロッケ 生野菜 豚肉と白菜の中華炒め煮 味噌汁 ココアワッフル	1192	鶏肉の味噌焼き 生野菜 加賀揚げと野菜の煮物 寄せ鍋スープ	1119	3149
28	水	ロールパン ジャム 菓子パン チーズオムレツ アスパラ炒め コンソメスープ 牛乳	613	ネギトロ丼 ポークフランク 生野菜 沢煮焼 チーズタルト	1264	ビーフシチュー ミルフィーユカツ コールスローサラダ プリン	1468	3345
29	木	豚肉と野菜のオイスター炒め 味噌汁 牛乳	887	チキンソーテーガーリックソース 生野菜 かわい入りポテトサラダ ほうれん草とベーコンのスープ ミニ今川焼カスタード	1230	焼うどん 半ライス 肉団子(たれ) 生野菜 味噌汁	888	3005
30	金	ピーマンの肉詰めフライ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	912	キムチチャーハン 大焼売 生野菜 中華スープ スティックシューショコラ	1120	豚肉の生姜焼き 生野菜 棒棒鶏サラダ和え 味噌汁	1104	3136
31	土	五目玉子焼き つきこんの金平 味噌汁 牛乳	923	肉そば 半ライス たこの唐揚げ 生野菜 白ぶどうジュース	1057	ビーフカレー コーンサラダ ソファール元気	1229	3209

◎ 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。