

令和5年2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	水	食パン ジャム 菓子パン グラタン 水菜サラダ クリームスープ 牛乳	菓子パンの記+ 673	ソースカツ丼 蓮根とブロッコリーのサラダ和え 味噌汁 ペアクリームワッフル	1257	ブルコギ風 生野菜 エビマヨ 生野菜 味噌汁	1274	菓子パンの記+ 3204
2	木	肉団子(たれ) キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳	920	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 トマトオムレツ 生野菜 味噌汁 カエデの実	1222	キムチチャーハン お好み焼き 中華スープ	1169	3311
3	金	つくね 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	932	鮎分 味噌煮込みうどん 太巻き 豆腐のふんわり天 生野菜 福豆&苺シュークリーム	太巻きの記+ 852	ロールキャベツとフランクの煮込み 串カツ 生野菜 アップルジュース	1126	太巻きの記+ 2910
4	土	豚肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	914	ビーフシチュー ミニチキンレモンハーブ 大根サラダ ソファールプレーン	1114	たらみりん しば漬け ピーマンの肉詰フライ 生野菜 ごま鍋スープ	919	2947
5	日	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	884	牛丼 小松菜のお浸し 味噌汁 さつま芋タルト	1244	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 焼ビーフン ニラとカニカマのスープ	1219	3347
6	月	白身フライ ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 牛乳	829	鶏肉の味噌焼き 生野菜 マロニーの中華和え 具沢山味噌汁 ミニ今川焼しあん	1195	ハヤシ風エッグチキンライス エビマヨコロッケ グリーンサラダ コンソメスープ	1285	3309
7	火	若鶏の胡麻照焼 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	841	塩ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 抹茶ワッフル	1166	鶏南蛮 牛肉とひじきの煮物 味噌汁	1146	3153
8	水	ロールパン ジャム 菓子パン ウィンナー 野菜炒め ほうれん草とベーコンのスープ 牛乳	菓子パンの記+ 699	赤魚の西京焼き ごま昆布 メンチカツ 生野菜 芋煮豚汁 パパアッシュークリーム	1154	キムチ焼肉丼 ミモザサラダ 味噌汁	1267	菓子パンの記+ 3120
9	木	厚焼き玉子 菜の花のおろし和え 味噌汁 牛乳	844	トンカツ 生野菜 肉じゃが 味噌汁 クリームブッセ	1252	ハンバーグケチャップソース 生野菜 スパゲティサラダ和え コンソメスープ	1220	3316
10	金	蓮根の挟み揚げ カラフルサラダ 味噌汁 牛乳	923	肉うどん 半ライス いか天 生野菜 ストロベリータルト	1181	チキンソテーガリバタソース 生野菜 ポテトサラダ キャベツのスープ	1150	3254
11	土	肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	888	卒業式 ビーフカレー ハムサラダ ジョアマスカット	1157	フライドチキン 生野菜 焼きそば 具沢山味噌汁	1086	3131
12	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	834	サーモンフライ 肉団子 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え コンソメスープ パンケーキ	1319	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 チーズウィンナー 生野菜 味噌汁	1170	3323
13	月	焼売 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	850	ビーフストロガノフ ツナコーンサラダ ソファール元気	1186	ホイコーロー たこの唐揚げ 生野菜 若芽入り中華スープ	1134	3170
14	火	オムレツ ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳	827	きつねもちそば 半ライス ハムマヨロールカツ 生野菜 チョコタルト	1182	チキンカツ 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁	1009	3018
15	水	食パン ジャム 菓子パン チーズハンバーグ アスパラ入りサラダ コーンポタージュ 牛乳	菓子パンの記+ 780	豚肉と野菜の韓国風炒め 焼餃子 生野菜 五目スープ シュークリーム	1145	タラフライタルタルソース グリルチキン醤油 生野菜 マロニーサラダ ベーコンのクリームスープ	1190	菓子パンの記+ 3115
16	木	レモンウィンナー キャベツとベーコンの炒め物 味噌汁 牛乳	943	親子丼 イカリングフライ 生野菜 味噌汁 ココアワッフル	1294	麻婆豆腐 網目春巻 生野菜 中華スープ	1077	3314
17	金	京風玉子(ネギ入り) 卵の花 味噌汁 牛乳	839	ミートスパゲティ 半ライス 蒸し鶏のサラダ コンソメスープ 米粉カップケーキメーブル	1120	鶏肉の照焼 生野菜 もやしとザーサイの和え物 チゲ鍋スープ	1126	3085
18	土	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	805	豚肉の生姜焼き 生野菜 胡瓜とツナのポン酢醤油 味噌汁 オレンジジュース	1171	メンチカツ 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え クラムチャウダー	1303	3279
19	日	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	886	ハヤシライス チーズサラダ ジョアプレーン	1146	鶏肉の唐揚げ 生野菜 塩焼きそば 寒天とハムのスープ	1131	3163
20	月	中華肉団子 レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	837	ビーフカツデミグラスソース 生野菜 白菜と揚げの煮浸し 味噌汁 チーズタルト	1295	豚の角煮 チヂミ 生野菜 味噌汁	1337	3469
21	火	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	867	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 スティックシューショコラ	1089	ほっけの西京焼き 沢庵 チーズカツ 生野菜 けんちん汁	951	2907
22	水	ロールパン ジャム 菓子パン チキンナゲット スクランブルエッグ キャベツのスープ 牛乳	菓子パンの記+ 641	すき焼き 中華くらげ和え 味噌汁 原宿ドックココアバナナ	1285	食堂清掃日のため カレーライス家庭風味 サラミの五色サラダ ミルージュ	1178	菓子パンの記+ 3104
23	木	鶏肉と野菜のオイスター炒め 味噌汁 牛乳	871	ネギトロ丼 肉巻 生野菜 のっぺい汁 ガトーショコラ	1132	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	1030	3033
24	金	ハムカツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	919	おばけそば 半ライス 焼鳥 生野菜 スイートポテト	1037	エビフライ コンビネーションオムレツ 生野菜 豚バラ肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ 味噌汁	1019	2975
25	土	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	806	青椒肉絲 大粒焼売 生野菜 中華スープ 白ぶどうジュース	1026	赤魚の塩麴焼き 高菜油炒め ウィンナー 海藻サラダ 具沢山味噌汁	990	2822
26	日	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	921	チキンクリームシチュー ケチャップ肉団子 彩りサラダ ソファール苺	1198	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 タラモサラダ オニオンスープ	1137	3256
27	月	信田煮 味噌汁 牛乳	896	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 イカの唐揚げ 生野菜 味噌汁 豆乳プリンタルト	1341	ナシゴレン クリーミコロッケ帆立 生野菜 コンソメスープ	1243	3480
28	火	鶏と豆腐のハンバーグ キャベツとハムの辛子和え 味噌汁 牛乳	825	カレーうどん 半ライス 鶏竜田 生野菜 ミニエクレア	1323	塩サバ 大根おろし 豚しそチーズカツ 生野菜 鶏野菜風汁	1106	3254

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。