

令和5年1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	日	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	807	ちらし寿司 豚しそチーズカツ 生野菜 具沢山味噌汁 ショコラブッセ	1147	フライドチキン 生野菜 お好み焼き かき玉汁	1125	3079
2	月	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	883	ナポリタン風 半ライス ツナサラダ 鶏肉入りコンソメスープ マロンワッフル	1199	鶏肉の照焼 生野菜 大根とごぼう天の煮物 芋煮豚汁	1123	3205
3	火	厚焼玉子カニ風味 白菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	859	牛焼肉丼 ビッグ焼売 生野菜 味噌汁 ブルーベリータルト	1564	ほっけの西京焼き 昆布豆佃煮 串カツ 生野菜 のっぺい汁	925	3348
4	水	食パン ジャム 菓子パン ホワイトオムレツ ウィンナー キャベツのスープ 牛乳	836	チキンクリームシチュー エビカツ カラフルサラダ ジョアプレーン	1215	ベーコンとしめじのピラフ ハンバーグ レタスとキャロットのサラダ 豚肉と大根のスープ	1025	3076
5	木	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	913	醤油ラーメン 半ライス 鶏肉の唐揚げ 生野菜 カエデの実	1189	すき焼き 大根なます 味噌汁	1156	3258
6	金	塩鮭 ごま昆布 味噌汁 牛乳	846	ビーフストロガノフ サラミの五色サラダ ソファール苺	1136	鶏南蛮 スパゲティサラダ和え 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1307	3289
7	土	玉子巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	864	八宝菜 中華肉団子 生野菜 中華スープ アップルジュース	1034	他人丼 ささみの竜揚げ梅しそ 生野菜 味噌汁	1282	3180
8	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	870	ブリの一味焼き 大根おろし 肉巻 アスパラ入りサラダ 味噌汁 みかんタルト	1073	豚肉の香味蒸し 焼きビーフン ニラとカニカマのスープ	1318	3261
9	月	豆腐のふんわり天 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	837	五目御飯 メンチカツ ひじきサラダ けんちん汁 チーズババロアシュークリーム	1315	豚の角煮 かに焼売 生野菜 味噌汁	1358	3510
10	火	たらこ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	751	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 チキンナゲット 生野菜 コンソメスープ パンケーキ	1289	麻婆丼 海鮮華包み(えび) 生野菜 味噌汁	1076	3116
11	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 キャベツとベーコンの炒め物 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	568	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 焼ラーメン(豚骨) チゲ鍋スープ オレンジジュース	1468	ハンバーグケチャップソース 生野菜 ブロッコリーとエビと卵のマヨネーズ和え オニオンスープ	1224	3260
12	木	照焼チキン キャベツの胡麻和え 味噌汁 牛乳	862	ネギトロ丼 イカリングフライ 生野菜 味噌汁 お米のタルト	1182	白身魚の中華甘酢あん 生野菜 チーズウィンナー 生野菜 若芽入り中華スープ	931	2975
13	金	肉じゃが 味噌汁 牛乳	912	きつねもちうどん 半ライス 若鶏のしそ天ぶら 生野菜 ココアワッフル	1162	トンカツ 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1068	3142
14	土	大根と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	823	豚肉と野菜の韓国風炒め 焼餃子 生野菜 中華スープ ヤクルト	1133	たらみりん 野沢菜漬け つくね グリーンサラダ 具沢山味噌汁	873	2829
15	日	ウィンナーケチャップ炒め 味噌汁 牛乳	960	ビーフカレー ツナコーンサラダ ソファールプレーン	1289	エビカツ 生野菜 焼きそば ごま鍋スープ	1077	3326
16	月	味噌肉団子 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	924	グリルチキンハーブ フライポテト 生野菜 マカロニソープレインセス風 キャベツのスープ 毒シュークリーム	1159	五目チャーハン 大粒焼売 生野菜 豆腐の中華スープ	1042	3125
17	火	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	788	豚肉の生姜焼き 生野菜 厚焼玉子 高菜油炒め 味噌汁 桃タルト	1258	ビーフカツデミグラスソース 生野菜 くわい入りポテトサラダ コンソメスープ	1300	3346
18	水	食パン ジャム 菓子パン レモンウィンナー 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	795	サバの味噌煮 金時豆佃煮 とろたまハムカツ 生野菜 寄せ鍋スープ アップルパイ	1359	油淋鶏 韓国風肉豆腐 寒天とベーコンのスープ	1280	3434
19	木	スタミナ焼き 味噌汁 牛乳	907	ロコモコ風丼 マロニーサラダ オニオンスープ ガトーショコラ	1366	エビフライタルタルソース 大学芋 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し 味噌汁	1180	3453
20	金	ねぎま串 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	825	豚骨醤油ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 マドレーヌ	1241	チキンソーテービザソース 生野菜 たこのオリブドレ和え ほうれん草とベーコンのスープ	1081	3147
21	土	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	903	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え 具沢山味噌汁 白ぶどうジュース	1146	ポークカレー カニカマのサラダ ソファール元気	1198	3247
22	日	鶏肉と野菜のガリパタ炒め 味噌汁 牛乳	867	メンチカツ 生野菜 青梗菜のピーナッツ和え さつま汁 レモンタルト	1201	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁	1117	3185
23	月	だし巻き玉子 卵の花 味噌汁 牛乳	841	かき揚げそば 半ライス ケチャップ肉団子 生野菜 スティックシューグレース	1293	鶏肉の味噌焼き 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁	1001	3135
24	火	筑前煮 味噌汁 牛乳	855	赤魚の照焼 沢庵 フライドチキン 生野菜 芋煮豚汁 カスタードワッフル	1103	食堂清掃日のため ハヤシライス イタリアンサラダ ジョア苺	1152	3110
25	水	ロールパン 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	577	麻婆豆腐 ミニチキン醤油 生野菜 五目スープ スイートポテト	1099	タラフライ ウィンナー 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁	1273	2949
26	木	信田煮 味噌汁 牛乳	900	カレーうどん 半ライス 牛肉コロッケ 生野菜 焼プリンタルト	1257	鶏肉の唐揚げ 生野菜 サーモンサラダ和え 味噌汁	1050	3207
27	金	若鶏のピカタ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	826	ネギ塩豚カルピ丼 マヨたまサラダロール 生野菜 味噌汁 米粉カップケーキ苺	1449	ハンバーグシャリアピンソース 温野菜 ペペロンチーノ コンソメスープ	1189	3464
28	土	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	855	牛肉とヤングコーンの炒め物 チヂミ 生野菜 中華スープ ミルージュ	1038	ポーククリームシチュー チーズ肉団子 海藻サラダ プリン	1190	3083
29	日	すき焼き風味 味噌汁 牛乳	952	中華丼 大焼売 生野菜 味噌汁 シュークリーム	1167	ハムカツ 生野菜 塩焼きそば 鶏野菜風汁	1084	3203
30	月	京風たまごネギ入り 菜の花の胡麻和え 味噌汁 牛乳	838	ポークチャップ炒め 生野菜 イカの唐揚げ 生野菜 味噌汁 原宿ドックメープル	1316	エビピラフ ヒレカツ ブロッコリー入りサラダ オニオンスープ	983	3137
31	火	ひじき煮 焼鳥 味噌汁 牛乳	742	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 りんごタルト	1219	ほっけの塩麴焼き 中華やまくらげ フランクフルト 彩りサラダ 味噌汁	873	2834

◎ 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。