

# 令和5年3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 レモンウィンナー 野菜サラダ パンプキンスープ 牛乳	菓子パンの部+ 762	鶏肉の胡麻照焼き 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁 ココアワッフル	1138	牛丼 イカリングフライ 生野菜 味噌汁	菓子パンの部+ 1258	3158
2	木	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	841	塩ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 カエデの実	1139	ほっけみりん ごま昆布 メンチカツ 生野菜 具沢山味噌汁	1009	2989
3	金	厚焼玉子カニ風味 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	833	ひな祭り ちらし寿司 ハンバーグ 生野菜 沢煮椀 ひなあられ	1095	麻婆豆腐 大焼売 生野菜 中華スープ	1002	2930
4	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	952	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 エビグラタン 生野菜 味噌汁 ジョアマスカット	1169	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 太麺焼きそば さつま汁	1030	3151
5	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	795	スタミナ焼 焼餃子 生野菜 五目スープ お米タルト	1223	ビーフカレー ツナサラダ ソファールプレーン	1290	3308
6	月	あらびき肉団子 野菜炒め 味噌汁 牛乳	830	肉そば 半ライス ウィンナー 生野菜 シュークリーム	1125	チキンソテージンジャーソース 生野菜 ブロッコリーとエビと卵のマヨネーズ和え コンソメスープ	1238	3193
7	火	豚肉と蒟蒻の炒め煮 肉巻 味噌汁 牛乳	955	赤魚の照焼 野菜漬け ハムマヨロールカツ 生野菜 けんちん汁 ヤクルトLT	1014	豚肉と野菜のオイスター炒め 飲茶焼売 生野菜 中華スープ	983	2952
8	水	ロールパン ジャム 菓子パン プレーンオムレツ アスパラ入りサラダ クリームスープ 牛乳	菓子パンの部+ 557	鶏肉の唐揚げ 生野菜 菜の花のおろし和え 味噌汁 マドレーヌ	1123	ベーコンとしめじのピラフ フランクフルト グリーンサラダ オニオンスープ	菓子パンの部+ 975	2655
9	木	白菜の中華炒め煮 味噌汁 牛乳	893	温玉きつねうどん 半ライス つくね 生野菜 今川焼カスタード	1063	油淋鶏 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1114	3070
10	金	厚巻玉子ウィンナー 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	842	チキンソテーガリバタソース 生野菜 ポテトサラダ コンソメスープ 米粉カップケーキ苺	1261	酢豚 味噌肉団子 生野菜 豆腐の中華スープ	1217	3320
11	土	炒り鶏 味噌汁 牛乳	888	ミニアップルパイ(大学校) ビーフシチュー ハムカツ カラフルサラダ ガトーショコラ	1262	ブリの一味焼き しば漬け フライドチキン 生野菜 芋煮豚汁	1100	3250
12	日	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	904	豚のうま塩焼き 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し 味噌汁 オレンジジュース	1191	メンチカツ 生野菜 焼きラーメン(とんこつ) チゲ鍋スープ	1298	3393
13	月	鶏と豆腐のハンバーグ ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	806	エビの明太子クリームパスタ 半ライス ハムの五色サラダ 鶏肉入りコンソメスープ マロンワッフル	1196	ミルフィーユポークカツ大葉 だし巻き玉子 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁	1217	3219
14	火	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	847	グリルチキンハーブ 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え ミネストローネ 苺タルト	1097	すき焼き キャベツとハムの辛子和え 味噌汁	1165	3109
15	水	食パン ジャム 菓子パン チーズ肉団子 野菜炒め ベーコンとポテトのスープ 牛乳	菓子パンの部+ 797	トンカツ 生野菜 焼きそば かき玉汁 白ぶどうジュース	1179	鶏二色丼 ハムステーキ 生野菜 味噌汁	菓子パンの部+ 1190	3166
16	木	蓮根の挟み揚げ つきこんの金平 味噌汁 牛乳	969	豚肉と野菜の中華炒め 棒棒鶏サラダ和え 味噌汁 スティックシューグレース	1049	ハヤシライス コーンサラダ ソファール元気	1164	3182
17	金	ウィンナー ホワイトオムレツ 味噌汁 牛乳	994	あんかけかしわうどん 半ライス たこの唐揚げ 生野菜 米粉ドックチョコ	910	鶏南蛮 ひじき煮 具沢山味噌汁	1123	3027
18	土	大根と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	815	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 胡瓜とカニカマのボン酢醤油 味噌汁 ヤクルト	1180	たらみりん 高菜油炒め 豚しそチーズカツ 生野菜 鶏野菜風汁	938	2933
19	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	870	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 焼きビーフン 中華スープ 南瓜マフィン	1294	牛丼 網目春巻 生野菜 味噌汁	1279	3443
20	月	つくね棒 大根サラダ 味噌汁 牛乳	872	鮭の塩焼き 沢庵 とろたまハムカツ 生野菜 ごま鍋スープ リンゴタルト	1057	五目チャーハン 大粒焼売 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1044	2973
21	火	玉子巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	862	チキンソテーマトソース 生野菜 串カツ 生野菜 オニオンスープ おはぎ	1349	豚肉と野菜の韓国風炒め エビ餃子 生野菜 味噌汁	1049	3260
22	水	ロールパン ジャム 菓子パン ミニチキン醤油 レタスとキャロットのサラダ 卵スープ 牛乳	菓子パンの部+ 517	きつねもちそば 半ライス 肉団子(たれ) 生野菜 スイートポテト	1067	ハンバーグジャリピンソース 生野菜 マカロニサラダ和え コンソメスープ	菓子パンの部+ 1204	2788
23	木	かにと豆腐のふんわり天 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	859	青椒肉絲 もやしとザーサイの和え物 中華スープ ペアシュークリーム	1035	食堂清掃日のため キーマカレー イタリアンサラダ ジョアプレーン	1150	3044
24	金	厚焼き玉子 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	835	チキンチーフステーキソース 生野菜 たこのオリーブ和え キャベツのスープ 原宿ドックメープル	1156	ポークチャップ炒め 生野菜 マロニーサラダ 味噌汁	1162	3153
25	土	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	865	ミニアップルパイ(大学校) ひれかつ 生野菜 ペンネソテー 味噌汁 焼プリンタルト	1155	白身魚の中華野菜あんかけ 生野菜 すき焼き風煮 若芽入り中華スープ	995	3015
26	日	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	807	チキンクリームシチュー ハムステーキ 水菜サラダ ソファール苺	1186	豚肉の生姜焼き 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 具沢山味噌汁	1337	3330
27	月	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	864	ネギトロ丼 春巻 生野菜 豚汁 ショコラブッセ	1277	牛肉コロケ コンビネーションオムレツ 生野菜 ペペロンチーノ 鶏肉入りコンソメスープ	1169	3310
28	火	ねぎたま焼き 菜の花の胡麻和え 味噌汁 牛乳	818	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 黒豚大焼売 生野菜 豆腐の中華スープ アップルジュース	1091	豚の角煮 イカの唐揚げ 生野菜 味噌汁	1411	3320
29	水	食パン ジャム 菓子パン チーズウィンナー 彩りサラダ コーンポタージュ 牛乳	菓子パンの部+ 813	ガバオライス エビカツ 生野菜 ほうれん草とベーコンのスープ カスタードワッフル	1307	プルコギ風 生野菜 中華くらげ和え 中華スープ	菓子パンの部+ 1119	3239
30	木	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	807	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ソフトエクレア	1143	鶏もも肉の中華香味だれ ケチャップ肉団子 生野菜 味噌汁	1216	3166
31	金	若鶏のピカタ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	825	塩サバ 大根おろし 肉じゃが 具沢山味噌汁 ブルーベリータルト	1198	キムチ焼肉丼 マロニーの中華和え 味噌汁	1303	3326

◎ 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、山梨校プロデュースの献立です。