

令和5年4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	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	787	サーモンフライ ウィンナーオムレツ 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え 味噌汁 オレンジジュース	1195	他人丼 蓮根の挟み揚げ 生野菜 味噌汁	1267	3249
2	日	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	861	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 たこ焼き 生野菜 味噌汁 アップルパイ	1418	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 焼きラーメン(とんこつ) 豚肉と大根のスープ	1018	3297
3	月	厚焼玉子 小松菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	795	ロコモコ風丼 くわい入りポテトサラダ コンソメスープ ヤクルト	1466	回鍋肉 ビック焼売 生野菜 五目スープ	1137	3398
4	火	ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 牛乳	966	グリルチキンハーブ 大学芋 生野菜 キャベツとゴーヤとツナの和え物 味噌汁 焼プリンタルト	1140	金平混ぜご飯 メンチカツ アスパラ入りサラダ 具沢山味噌汁	1248	3354
5	水	食パン&ご飯 プレーンオムレツ 野菜炒め ベーコンとポテトのスープ 牛乳	367	カルボナーラ 半ライス ツナコーンサラダ オニオンスープ 苺シュークリーム	1198	鶏肉の照焼 生野菜 大根とごぼう天の煮物 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1093	2658
6	木	味噌肉団子 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	905	ビーフシチュー チキンナゲット グリーンサラダ ソールフルプレーン	1213	ほっけの西京焼き 桜漬け ハムカツ 生野菜 のっぺい汁	891	3009
7	金	豚肉と蒟蒻の炒め煮 つくね 味噌汁 牛乳	984	麻婆豆腐 大粒焼売 生野菜 若芽入り中華スープ 米粉カップケーキメープル	1119	フライドチキン 生野菜 お好み焼き かき玉汁	1128	3231
8	土	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	895	入寮日 牛丼 イカリングフライ 生野菜 味噌汁 苺タルト	1416	ハンバーグケチャップソース フライポテト 生野菜 スパゲティサラダ和え キャベツのスープ	1277	3588
9	日	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	865	入学式 J-ship ライス サラミの五色サラダ 白ぶどうジュース	1120	ヒレカツ 生野菜 大根の中華和え 鶏野菜風汁	975	2960
10	月	ハムステーキ カラフルサラダ 味噌汁 牛乳	825	豚のうま塩焼き 生野菜 たこの唐揚げ 生野菜 味噌汁 抹茶ワッフル	1299	鶏南蛮 肉じゃが 味噌汁	1252	3376
11	火	ねぎま串 キャベツの胡麻和え 味噌汁 牛乳	820	まぐろのマスタードカツ 肉団子たれ 生野菜 マカロニソーテープリンセス風 鶏肉入りコンソメスープ マドレーヌ	1334	キムチチャーハン 唐揚げ醤油味 生野菜 豆腐の中華スープ	1099	3253
12	水	パン&ご飯 ウィンナー コーンサラダ クリームスープ 牛乳	465	サバの味噌煮 金時豆佃煮 ピザソースカツ 生野菜 寄せ鍋スープ シュークリーム	1380	酢豚 グリルチキン醤油 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1141	2986
13	木	白菜の中華炒め煮 味噌汁 牛乳	899	ビーフカレー ハムサラダ ソールフル元気	1179	ミルフィーユポークカツチーズ だし巻き玉子 生野菜 ジャーマンポテト オニオンスープ	1183	3261
14	金	鶏肉の胡麻照焼 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	819	醤油ラーメン 半ライス ささみの竜田揚げ梅しそ 生野菜 レモンタルト	1154	チキンソーテーガーリックソース 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1013	2986
15	土	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	888	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁 アップルジュース	1155	エビカツ 生野菜 太麺焼きそば 具沢山味噌汁	1070	3113
16	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	871	鶏肉の唐揚げ 生野菜 焼きビーフン 中華スープ ミニ今川焼こしあん	1187	赤魚の塩麴焼き 沢庵 レモンウィンナー 和風サラダ ごま鍋スープ	909	2967
17	月	もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	885	ビーフストロガノフ チーズサラダ ジョアプレーン	1130	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 トマトオムレツ 生野菜 味噌汁	1161	3176
18	火	若鶏のピカタ 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	855	肉そば 半ライス いか天 生野菜 クレープ	1157	ロールキャベツとフランクの煮込み クリーミコロケ帆立 生野菜 ソールフル苺	1182	3194
19	水	食パン&ご飯 ミニチキンレモンハーブ レタスとキャロットのサラダ コーンポタージュ 牛乳	341	ソースカツ丼 菜の花の辛子和え 味噌汁 ココアワッフル	1294	ハンバーグハワイアン風 生野菜 サーモンサラダ和え キャベツのスープ	1082	2718
20	木	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	912	チキンソーテージンジャーソース 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ 味噌汁 豆乳プリンタルト	1219	カレーピラフ エビフライ コールスローサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1029	3160
21	金	たらみりん ごま昆布 味噌汁 牛乳	809	担々麺 半ライス 網目春巻 生野菜 米粉カップケーキ苺	1229	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 冷しゃぶサラダ 味噌汁	1315	3353
22	土	肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	886	ポーククリームシチュー チーズ肉団子 水菜サラダ ジョアマスカット	1193	すき焼き 中華くらげ和え 味噌汁	1158	3237
23	日	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	867	中華丼 大焼売 生野菜 味噌汁 ガトーショコラ	1166	塩鮭 高菜油炒め 肉巻 野菜サラダ けんちん汁	904	2937
24	月	豚肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	889	味噌煮込みうどん 半ライス かにと豆腐のふんわり天 生野菜 スイートポテト	1124	ビーフカツデミグラスソース コンビネーションオムレツ 生野菜 マロニーサラダ オニオンスープ	1146	3159
25	火	たらこ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	761	ポークチャップ炒め 生野菜 エビマヨコロケ 生野菜 鶏肉入りコンソメスープ ブルーベリータルト	1347	食堂清掃日のため チキンカレー カニカマのサラダ ミルージュ	1170	3278
26	水	パン&ご飯 チーズウィンナー 大根サラダ 卵スープ 牛乳	344	サバのレモン焼き わかめの磯漬け 串カツ 生野菜 豚汁 クリームブッセ	1201	油淋鶏 マカロニサラダ和え 中華スープ	1214	2759
27	木	厚巻玉子ほうれん草 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	838	豚骨ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 エクレア	1090	鶏肉の味噌焼き 生野菜 白菜と揚げの煮浸し 味噌汁	1008	2936
28	金	ハンバーグ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	910	トンカツ 生野菜 たこのオリーブドレ和え クラムチャウダー メープルマフィン	1204	キムチ焼肉丼 春巻 生野菜 味噌汁	1414	3528
29	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	950	豚肉の生姜焼き 生野菜 ひじきサラダ 味噌汁 ヤクルト	1168	たらの西京焼き 野沢菜漬け ケチャップ肉団子 生野菜 沢煮椀	862	2980
30	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	837	青椒肉絲 カニ焼売 生野菜 豆腐の中華スープ さつま芋タルト	1052	ハヤシライス 蒸し鶏のサラダ ジョアストロベリー	1118	3007

◎ 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。