

# 令和5年5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	月	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	785	ブルコギ風 生野菜 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 白ぶどうジュース	1191	ナシゴレン カニクリームコロッケ 生野菜 コンソメスープ	1271	3247
2	火	つくね キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳	909	おばけうどん 半ライス いか天 生野菜 プリン	1081	鮭の塩焼き 胡瓜漬 ささみの竜田揚げ梅しそ 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	934	2924
3	水	パン&ご飯 ミニチキンレモン ス克蘭ブルエッグ ベーコンとポテトのスープ 牛乳	498	スタミナ焼き ビック焼売 生野菜 中華スープ ソファールプレーン	1179	とり天おろしソース 生野菜 牛肉と蓮根の金平 具沢山味噌汁	1080	2757
4	木	あらびき肉団子 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	809	ネギ塩豚カルピ井 ツナコーンサラダ 味噌汁 お米タルト	1433	チキンソテーガリバタソース 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 キャベツのスープ	1049	3291
5	金	竹輪チーズ磯辺揚げ 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	956	サーモンフライ 厚焼玉子 生野菜 ペペロンチーノ ミネストローネ オレンジジュース	1159	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 もやしとザーサイの和え物 味噌汁	1137	3252
6	土	五目ひじき煮 味噌汁 牛乳	783	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 焼餃子 生野菜 寒天とハムのスープ チョコムース	1155	海老天井 鶏肉の胡麻照焼 生野菜 味噌汁	1132	3070
7	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	895	鶏南蛮 白菜のお浸し 味噌汁 ジョアプレーン	1167	牛井 たこの唐揚げ 生野菜 味噌汁	1216	3278
8	月	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	914	チキンソテーマトソース 生野菜 くわい入りポテトサラダ オニオンスープ 抹茶ワッフル	1206	麻婆丼 網目春巻 生野菜 味噌汁	1199	3319
9	火	信田煮 味噌汁 牛乳	895	塩ラーメン 半ライス 錦糸焼売 生野菜 お米カップケーキメープル	1059	メンチカツ 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁	1078	3032
10	水	パン&ご飯 ほうれん草グラタン アスパラ入りサラダ 卵スープ 牛乳	238	ポークチャップ炒め 生野菜 たこ焼き 生野菜 味噌汁 チョコタルト	1510	エビピラフ ピーマンの肉詰めフライ コールスローサラダ 豚肉と大根のスープ	1046	2794
11	木	ハムステーキ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	828	青椒肉絲 イカの唐揚げ 生野菜 中華スープ シュークリーム	1028	グリルチキンハーブ 生野菜 サーモンサラダ和え ベーコンのクリームスープ	938	2794
12	金	鶏と豆腐のハンバーグ 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	818	かき揚げそば 半ライス ウインナー 生野菜 ショコラブッセ	1313	サバの味噌煮 昆布豆腐煮 ヒレカツ 生野菜 のっぺい汁	1163	3294
13	土	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	868	ミニオリーブキャニオン(大学校・高校) 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 クレープ	1071	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	1188	3127
14	日	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	862	回鍋肉 香味肉焼売 生野菜 ニラとカニカマのスープ りんごタルト	1213	チキンクリームシチュー レモンウインナー 水菜サラダ ミルミル	1188	3263
15	月	つくね棒 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	846	ネギトロ丼 5種のチーズカツ 生野菜 味噌汁 カスタードワッフル	1240	八宝菜 肉団子(たれ) 生野菜 中華スープ	1026	3112
16	火	ハムカツ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	970	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 パンプキンマフィン	1083	エビフライ オムレツ 生野菜 冷しゃぶサラダ 味噌汁	1099	3152
17	水	パン&ご飯 若鶏のピカタ 大根サラダ コーンポターージュ 牛乳	488	ミルフィーユポークカツ大葉 ブチトマト 生野菜 マカロニのペペロンチーノ 味噌汁 マドレーヌ	720	ロールキャベツとフランクの煮込み チキンナゲット 生野菜 ジョア苺	1134	2342
18	木	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	887	鶏肉の照焼 生野菜 中華くらげ和え 芋煮豚汁 苺シュークリーム	1166	豚肉の香味蒸し イカリングフライ 生野菜 味噌汁	1370	3423
19	金	焼鳥 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	837	海老天うどん 半ライス 大粒焼売 生野菜 桃タルト	1007	チキンソテーピザ風ソース 生野菜 たこのオリーブドレ和え ほうれん草とベーコンのスープ	1081	2925
20	土	肉じゃが 味噌汁 牛乳	931	ポークカレー チーズサラダ ソファール元気	1201	ハンバーグジャリャアピソース 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え 鶏肉入りコンソメスープ	1247	3379
21	日	白菜の中華炒め煮 味噌汁 牛乳	899	牛肉コロッケ 生野菜 太麺焼きそば 具沢山味噌汁 お野菜マフィン	1209	親子丼 肉巻 生野菜 味噌汁	1187	3295
22	月	チーズ肉団子 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	879	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 キャベツとゴーヤとツナの和え物 豆腐の中華スープ ガトーショコラ	1239	ちらし寿司 豚しそチーズカツ 生野菜 すまし汁	989	3107
23	火	大根と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	816	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 米粉カップケーキ苺	1142	ほっけの塩麴焼き 沢庵 メンチカツ 生野菜 寄せ鍋スープ	1030	2988
24	水	パン&ご飯 ウインナー コーンサラダ キャベツのスープ 牛乳	417	麻婆豆腐 エビマヨコロッケ 生野菜 若芽入り中華スープ スイートポテト	1187	食堂清掃日のため ハヤシライス イタリアンサラダ ジョアマスカット	1125	2729
25	木	チヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳	796	トンカツ 生野菜 焼きビーフン かき玉汁 アップルジュース	1121	鶏二色丼 えびと豆腐のふんわり天 生野菜 味噌汁	1181	3098
26	金	豚肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	890	カレー南蛮そば 半ライス 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 チーズタルト	1423	鶏肉の味噌焼き 生野菜 マロニーサラダ 味噌汁	1023	3336
27	土	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	814	豚キムチ炒め 生野菜 春巻 生野菜 五目スープ ヤクルトW	1144	フライドチキン 生野菜 タラモサラダ クラムチャウダー	1149	3107
28	日	肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	907	アジフライ 生野菜 焼ラーメン(とんこつ) 芋煮豚汁 クリームブッセ	1280	ビーフシチュー フランクフルト 彩りサラダ ミルージュ	1179	3366
29	月	だし巻き玉子 豚肉と蒟蒻の炒め煮 味噌汁 牛乳	847	鶏肉の唐揚げ 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁 ミニ今川焼カスタード	1234	すき焼き スパゲティサラダ和え 味噌汁	1310	3391
30	火	ねぎま串 菜の花のお浸し 味噌汁 牛乳	795	味噌煮込みうどん 半ライス 大焼売 生野菜 焼プリンタルト	1118	赤魚みりん 高菜油炒め 串カツ オニオンサラダ 味噌汁	967	2880
31	水	パン&ご飯 ケチャップ肉団子 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	578	ビーフカレー 蒸し鶏のサラダ ソファールストロベリー	1197	豚肉の生姜焼き 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1177	2952

◎ 都合により変更する事があります。

単位: k cal

◎ 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。