

令和5年6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	木	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	866	ネギトロ丼 ミニチキンレモン 生野菜 味噌汁 エクレア	1041	ポークチャップ炒め 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え 鶏肉入りコンソメスープ	1189	3096
2	金	たらこ 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	779	温玉きつねそば 半ライス つくね 生野菜 カップケーキメープル	1057	鶏南蛮 ツナオムレツ 生野菜 味噌汁	1112	2948
3	土	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	904	回鍋肉 ポークフランク 生野菜 中華スープ ジョアストロベリー	1269	エビカツ 生野菜 ソース焼きそば チゲ鍋スープ	1140	3313
4	日	炒り鶏 味噌汁 牛乳	869	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 小松菜の胡麻和え 味噌汁 薩摩芋タルト	1211	チキンクリームシチュー 肉団子 カラフルサラダ 白ぶどうジュース	1159	3239
5	月	白菜の中華炒め煮 味噌汁 牛乳	898	サバの味噌煮 金時豆佃煮 ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 豚汁 ブッセ	1370	五目チャーハン ビック焼売 生野菜 中華スープ	1046	3314
6	火	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	850	豚骨ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 シュークリーム	1050	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁	1035	2935
7	水	パン&ご飯 エビグラタン 野菜炒め コンソメスープ 牛乳	340	ビーフストロガノフ イタリアンサラダ オレンジジュース	1119	チキンカツ 生野菜 ペペロンチーノ ごま鍋スープ	1159	2618
8	木	蓮根の挟み揚げ 枝豆入りサラダ 味噌汁 牛乳	894	青椒肉絲 ハムステーキ 生野菜 豆腐の中華スープ お野菜マフィン	1031	他人丼 香味肉焼売 生野菜 味噌汁	1208	3133
9	金	グリルチキン醤油 キャベツの辛子和え 味噌汁 牛乳	840	肉うどん 半ライス たこの唐揚げ 生野菜 ストロベリータルト	1070	ほっけみりん 沢庵 春巻 大根サラダ 味噌汁	858	2768
10	土	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	839	<u>ミニオープンキャンパス(大学校・高校)</u> チキンソテーガリバタソース 生野菜 サーモンサラダ和え コンソメスープ マドレーヌ	1204	ブルコギ風 生野菜 ひじきサラダ 五目スープ	1111	3154
11	日	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	950	豚肉と野菜の中華炒め 錦糸焼売 生野菜 中華スープ ジョアブルーベリー	1131	たらフライ ウィンナーオムレツ 生野菜 胡瓜とカニカマの酢の物 具沢山味噌汁	905	2986
12	月	肉団子(たれ) 豚肉とこんにゃくの炒め煮 味噌汁 牛乳	948	赤魚の西京焼き ごま昆布 とり天 生野菜 けんちん汁 ガトーショコラ	950	葱塩豚カルビ丼 棒棒鶏サラダ和え 味噌汁	1244	3142
13	火	信田煮 味噌汁 牛乳	876	冷し中華 半ライス 唐揚げ 生野菜 スイートポテト	1211	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 ポテトサラダ オニオンスープ	1175	3262
14	水	パン&ご飯 ウィンナー コーンサラダ ベーコンとポテトのスープ 牛乳	572	キムチ焼肉丼 キャベツとゴーヤとツナの和え物 味噌汁 豆乳プリンタルト	1339	チキンソテーマトソース 生野菜 串カツ 生野菜 味噌汁	1132	3043
15	木	厚焼玉子 菜の花のおろし和え 味噌汁 牛乳	774	ビーフシチュー とろたまハムカツ ブロッコリー入りサラダ ジョアマスカット	1184	油淋鶏 焼きビーフン 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1218	3176
16	金	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	894	ほっけの塩麴焼き 高菜油炒め 肉じゃが 味噌汁 ミニ今川焼こしあん	1017	豚の角煮 イカの唐揚げ 生野菜 味噌汁	1398	3309
17	土	ウィンナーのケチャップ炒め 味噌汁 牛乳	978	ポークカレー ハムサラダ ミルミル	1213	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 塩焼きそば ニラとカニカマのスープ	948	3139
18	日	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	845	八宝菜 大粒焼売 生野菜 若芽入り中華スープ 抹茶ワッフル	1071	牛丼 青梗菜のお浸し 味噌汁	1136	3052
19	月	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	874	おばけそば 半ライス 焼鳥 生野菜 クレープ	1027	チキンソテーシャリアピンソース 生野菜 タラモサラダ コンソメスープ	1136	3037
20	火	レモンウィンナー 和風サラダ 味噌汁 牛乳	908	麻婆豆腐 網目春巻 生野菜 中華スープ ヤクルトW	1135	カレーピラフ ハンバーグ アスパラ入りサラダ キャベツのスープ	1020	3063
21	水	パン&ご飯 白身フライ レタスとキャロットのサラダ コーンポタージュ 牛乳	341	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 ブルーベリータルト	1150	鶏肉の味噌焼き 生野菜 マロニーの中華和え すまし汁	1034	2525
22	木	肉団子 キャベツとベーコンの炒め物 味噌汁 牛乳	935	鶏肉の竜田揚げレモンソースがけ 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁 メープルマフィン	1416	食堂清掃日のため ハヤシライス カニカマのサラダ 白ぶどうジュース	1105	3456
23	金	鶏肉の照焼 小松菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	850	塩サバ しば漬け ポークフランク 生野菜 味噌汁 苺シュークリーム	1116	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 飲茶焼売 生野菜 五目スープ	995	2961
24	土	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	817	ビーフカレー サラミの五色サラダ アップルジュース	1184	豚肉の生姜焼き 生野菜 焼ラーメン(とんこつ) のっぺい汁	1249	3250
25	日	五目ひじき煮 味噌汁 牛乳	781	豚肉と野菜の韓国風炒め エビ餃子 生野菜 豆腐の中華スープ カップケーキ苺	1139	鶏肉の唐揚げ 生野菜 ジャーマンポテト 具沢山味噌汁	1166	3086
26	月	クリームコロッケ 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	987	すき焼き 中華くらげ和え 味噌汁 ジョアプレーン	1273	ベーコンとしめじのピラフ メンチカツ 野菜サラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1100	3360
27	火	だし巻き玉子 チャプチェ風 味噌汁 牛乳	791	トンカツ 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁 レモンタルト	1141	スタミナ焼 肉巻 生野菜 寒天とカニカマのスープ	1104	3036
28	水	パン&ご飯 若鶏のピカタ アスパラ炒め 豚肉と大根のスープ 牛乳	526	ツナトマトスパゲティ 半ライス 蒸し鶏のサラダ オニオンスープ ブッセ	1044	酢豚 味噌肉団子 生野菜 中華スープ	1215	2785
29	木	黒豚大焼売 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	837	赤魚みりん ごま昆布 鶏竜田 生野菜 鶏野菜風汁 ミルージュ	1140	二色丼 ウィンナー 生野菜 味噌汁	1314	3291
30	金	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	931	グリルチキンハーフ 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ ベーコンのクリームスープ カスタードワッフル	1154	ハヤシ風エッグチキンライス ハムカツ 水菜サラダ コンソメスープ	1329	3414

◎ 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534 kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米 180gで641 kcal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267 kcalで計算してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60 kcal)、生卵(83 kcal)、味噌海苔(5 kcal)、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。