



令和 5 年 7 月 献立表

日本航空学園 給食課

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	土	青菜のお浸し 胡麻照焼き 味噌汁 牛乳	J-ship ライス ハムサラダ 白玉入りフルーツポンチ	焼きそば(若菜ご飯) 焼売 生野菜 味噌汁
2	日	炒り豆腐 彩しんじょ 味噌汁	豚肉の柚子胡椒炒め 生野菜 ごぼうサラダ 味噌汁 デザート	おろしハンバーグ 野菜ソテー パンソテー コンソメスープ デザート
3	月	大根の煮物 つくね 味噌汁 ショア	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 香味和え 中華スープ デザート	ひれかつ 生野菜 ジャーマンポテト 寄せ鍋風スープ
4	火	中華炒め ショーロンポー 味噌汁 牛乳	カレー南蛮そば(半ライス) 磯辺揚げ 生野菜 デザート	チキンソテー(シソジャソース) 生野菜 エビとブロッコリーのサラダ コンソメスープ
5	水	パン ミニチキン カラフルサラダ バナ コーヒー	鯖の味噌煮 沢庵 五目金平 沢煮椀 デザート	チャーハン 中華まん 生野菜 中華スープ デザート
6	木	野菜炒め チョリソ 味噌汁 牛乳	豚肉のガーリック炒め 生野菜 オリーブドレ和え コンソメスープ デザート	チキン南蛮 生野菜 五目ひじき 味噌汁
7	金	玉子巾着の煮物 そぼろあん包み 味噌汁	七夕そうめん(ゆかりご飯) 肉団子 生野菜 デザート	麻婆丼 中華和え 中華スープ デザート
8	土	すき焼き風煮 チーズ入り竹輪 味噌汁	ポークソテー(シリアピンソース) 生野菜 ポテトサラダ コンソメスープ デザート	焼肉炒め 大根サラダ 具沢山味噌汁 デザート
9	日	パン オムレツ アスパラソテー バナ コーヒー	ブルコキ 蒸し鶏のナムル アジアン風スープ デザート	カルボナーラ(わかめご飯) 肉詰めフライ 生野菜 コンソメスープ
10	月	キャベツの和え物 ハーブチキン 味噌汁	タコライス 蓮根サラダ コンソメスープ デザート	ほっけの西京焼き しば漬け 豚肉と大根の煮物 けんちん汁 デザート
11	火	豚肉と筍の辛味炒め 金平包み焼き 味噌汁 ショア	サラダうどん(塩昆布ご飯) 串カツ 生野菜 デザート	牛肉と野菜のオムスター炒め くらげ和え 五目スープ
12	水	ニラの玉子とじ ちぢみ 味噌汁	キムチ焼肉丼 グリーンサラダ わかめスープ デザート	照焼チキン 生野菜 加賀揚げの煮物 味噌汁 デザート
13	木	パン ペッパーポロニア 野菜サラダ バナ コーヒー	鮭の塩焼き 野沢菜漬け 筑前煮 ごま鍋風スープ デザート	ポークチャップ炒め 生野菜 スパゲティサラダ オニオンスープ
14	金	青菜と揚げの和え物 豆腐ハンバーグ 味噌汁 牛乳	冷し中華(わかめご飯) エビ餃子 生野菜 デザート	鶏の唐揚げ 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁
15	土	もやしと搾菜の炒め煮 黒酢肉団子 味噌汁 牛乳	ビーフシチュー メンチカツ 生野菜 デザート	豚肉の塩麴焼き 生野菜 ミトマト 切干大根サラダ 味噌汁
16	日	蓮根のソテー レモンウインナー 味噌汁	チキンリルンズニング 生野菜 タモサラダ コンソメスープ デザート	牛丼 青菜のお浸し 味噌汁 デザート
17	月	竹輪と野菜の煮物 肉巻 味噌汁 ヨーグルト	八宝菜 点心 生野菜 中華スープ デザート	ペペロンチーノ(ゆかりご飯) あぶり焼きチキン 生野菜 コンソメスープ
18	火	パン ポテトチキンロール キャベツソテー バナ コーヒー	キーマカレー コンチンダ ナタデココ	豚肉の香味炒め 生野菜 たこ焼き 生野菜 中華スープ デザート
19	水	豚肉と蒟蒻の炒め煮 ささかま 味噌汁 牛乳	冷しきつねそば(若菜ご飯) 焼鳥 生野菜 デザート	鯖のレモン焼き ごま昆布 豚しそチヌカツ 生野菜 具沢山味噌汁
20	木	信田煮 ミチ巻 味噌汁 ショア	ロコモ風丼 ブロッコリーサラダ コンソメスープ デザート	豚肉のうま塩炒め 生野菜 りんご 棒棒鶏 中華スープ
21	金	野菜炒め チキンオープン焼き 味噌汁	トンテキ 生野菜 汁と水菜の和え物 のっぺい汁 デザート	ガーリックライス マリネ 野菜スープ デザート
22	土	パン キッシュ コルスローサラダ バナ コーヒー	鶏のクリーム煮 ハムカツ 生野菜 デザート	焼きうどん(若菜ご飯) つくね 生野菜 味噌汁
23	日	豚肉のさっぱり煮 豆腐包み焼き 味噌汁	十和田バラ焼き なめたけ和え 味噌汁 デザート	チキンステーキ丼 枝豆サラダ 野菜スープ デザート
24	月	もやしと竹輪の炒め煮 焼売 味噌汁	冷し担々麺(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	エビフライ ハムステーキ 生野菜 パンブキサラダ ミネストローネ デザート
25	火	鶏と野菜のガリハタ炒め アスパラベーコン巻 味噌汁 牛乳	ぶりの照り煮 つぼ漬け 五目玉子とじ 鶏野菜汁 デザート	スタミナ炒め 春雨サラダ 肉団子スープ
26	水	パン ミートボール 炒り草ソテー バナ コーヒー	豚肉のネーソース 生野菜 韓国風和え 味噌汁 デザート	ビーフストロガノフ イタリアンサラダ みかんゼリー
27	木	切干大根の煮物 厚焼玉子 味噌汁 牛乳	和風スパゲティ(ゆかりご飯) グリンチキン 生野菜 コンソメスープ デザート	酢豚 点心 生野菜 寒天スープ
28	金	野菜ソテー 煮込みハンバーグ 味噌汁	肉ニラ炒め 中華風冷奴 中華スープ デザート	鶏肉の西京焼き 生野菜 ごぼう天の煮物 すまし汁 デザート
29	土	パン 鶏のピカタ 水菜サラダ バナ コーヒー	ソーサツ丼 ボン酢和え 味噌汁 デザート	エビピラフ あらびきフランク 生野菜 スープ デザート
30	日	さといものそぼろあんかけ 味噌肉団子 すまし汁	豚肉の生姜焼き 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁 デザート	ビーフカレー カラフルサラダ アロエヨーグルト
31	月	金平牛蒡 オムレツ 味噌汁	ほっけみりん 高菜油炒め 肉じゃが 具沢山味噌汁 デザート	チキンライス ミルフィーユカツ 生野菜 コンソメスープ デザート

※朝食時について

朝食は、生卵、納豆・ふりかけ・味付けのり等を用意しており、
好みに応じて、自由に食べることが出来ます

※今月は石川校プロデュースの献立です

※都合により変更する事があります

