

令和5年7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	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	860	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 ねぎま串 生野菜 けんちん汁 ミルミル	1264	おろしハンバーグ 生野菜 キャベツとゴーヤとツナの和え物 味噌汁	994	3118
2	日	白菜の中華炒め煮 味噌汁 牛乳	888	塩鮭 高菜油炒め フライドチキン 生野菜 味噌汁 お米タルト	1066	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 太麺焼きそば 具沢山味噌汁	1212	3166
3	月	たらこ 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	777	牛焼肉丼 香味肉焼売 生野菜 味噌汁 ガトーショコラ	1540	鶏南蛮 ブロッコリーとエビと卵の和え物 味噌汁	1279	3596
4	火	ハムステーキ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	847	カレーうどん 半ライス 串カツ 生野菜 パンプキンマフィン	1192	チキンソテージンジャーソース 生野菜 冷しゃぶサラダ 味噌汁	1136	3175
5	水	パン＆ご飯 チーズウィンナー ブロッコリー入りサラダ 卵スープ 牛乳	344	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 タコのオリブドレ和え コンソメスープ カップケーキメーブル	1275	ほっけの西京焼き 沢庵 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 具沢山味噌汁	1076	2695
6	木	玉子巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	861	豚バラソーサーガーリックソース 生野菜 イカの唐揚げ 生野菜 寄せ鍋スープ ジョア苺	1356	麻婆豆腐 焼餃子 生野菜 中華スープ	1033	3250
7	金	えびと豆腐のふんわり天 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	828	<u>七夕</u> 冷し中華 半ライス ケチャップ肉団子 生野菜 クレープ	1090	ヒレカツ 生野菜 白菜と揚げの和え物 味噌汁	902	2820
8	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	951	<u>ミニオープンキャンパス(大学校)</u> ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 タラモサラダ 鶏肉入りコンソメスープ チョコタルト	1297	タラフライ だし巻き玉子 生野菜 小松菜のピーナッツ和え 芋煮豚汁	928	3176
9	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	847	<u>ミニオープンキャンパス(高校)</u> ポークカレー サラミの五色サラダ ショコラブッセ	1227	鶏肉の唐揚げ 生野菜 塩焼きそば ニラとカニカマのスープ	1129	3203
10	月	蓮根の挟み揚げ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	910	鶏肉の照焼 生野菜 菜の花の辛子和え 豚肉と豆腐のアジアン風スープ シュークリーム	1084	五目御飯 ハムカツ コーンサラダ 具沢山味噌汁	1163	3157
11	火	たらみりん しば漬け 味噌汁 牛乳	764	ビーフシチュー チキンナゲット グリーンサラダ オレンジジュース	1142	ポークチャップ炒め 生野菜 エビグラタン 生野菜 ほうれん草とベーコンのスープ	1156	3062
12	水	パン＆ご飯 ミニチキンレモン コールスローサラダ コーンポタージュ 牛乳	423	キムチ焼肉丼 大焼売 生野菜 味噌汁 ミニ今川焼カスタード	1408	ロールキャベツとフランクの煮込み ミモザサラダ 白ぶどうジュース	1010	2841
13	木	肉じゃが 味噌汁 牛乳	911	豚骨醤油ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 チーズタルト	1276	油淋鶏 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1132	3319
14	金	プレーンオムレツ チャブチェ風 味噌汁 牛乳	840	まぐろのマスタードカツ 肉団子たれ 生野菜 マカロニソテープリンセス風 オニオンスープ 抹茶ワッフル	1228	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め エビ餃子 生野菜 若芽入り中華スープ	982	3050
15	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	835	ハヤシライス ハムサラダ ジョアプレーン	1140	メンチカツ 生野菜 焼ラーメン(とんこつ) 具沢山味噌汁	1207	3182
16	日	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	804	赤魚の塩麹焼き 野沢菜漬け 牛肉コロッケ 生野菜 沢煮椀 お野菜マフィン	999	牛丼 つくね 生野菜 味噌汁	1270	3073
17	月	イカリングフライ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	879	八宝菜 ビック焼売 生野菜 中華スープ マドレーヌ	1116	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 ジャーマンポテト チゲ鍋スープ	1378	3373
18	火	厚焼玉子 つきこんの金平 味噌汁 牛乳	825	キーマカレー ゴーヤとハムのサラダ ミルージュ	1094	豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 五目スープ	1492	3411
19	水	パン＆ご飯 ホワイトオムレツ ウィンナー コンソメスープ 牛乳	504	肉うどん 半ライス いか天 生野菜 桃タルト	1163	サバのレモン焼き ごま昆布 ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 具沢山味噌汁	1119	2786
20	木	信田煮 味噌汁 牛乳	876	ロコモコ風丼 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 カップケーキ苺	1397	豚肉と野菜のガリパタ炒め 網目春巻 生野菜 豆腐の中華スープ	1164	3437
21	金	鶏肉の胡麻照焼 小松菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	823	トンカツ 生野菜 ペペロンチーノ キャベツのスープ スイートポテト	1208	金平混ぜご飯 若鶏の醤油香り揚げ 枝豆入りサラダ 味噌汁	1035	3066
22	土	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	784	豚のうま塩焼き 生野菜 棒棒鶏サラダ和え ごま鍋スープ アップルジュース	1260	チキンクリームシチュー レモンウィンナー 野菜サラダ ジョアブルーベリー	1239	3283
23	日	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	866	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼鳥 生野菜 味噌汁 メーブルマフィン	1169	ほっけみりん 胡瓜漬け 豚しそチーズカツ 生野菜 芋煮豚汁	954	2989
24	月	味噌肉団子 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	883	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 焼プリンタルト	1127	エビフライ ウィナー 生野菜 くわい入りポテトサラダ トマトコンソメスープ	1286	3296
25	火	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	921	鶏肉の味噌焼き 生野菜 中華くらげ和え のっぺい汁 クリームブッセ	1079	食堂清掃日のため ビーフストロガノフ イタリアンサラダ ジョアマスカット	1109	3109
26	水	パン＆ご飯 ハンバーグ 野菜炒め 豚肉と大根のスープ 牛乳	592	麻婆豆腐 大粒焼売 生野菜 中華スープ カスタードワッフル	1133	ソースカツ丼 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	1126	2851
27	木	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	816	ナポリタン風 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	1151	酢豚 グリルチキン醤油 生野菜 寒天とカニカマのスープ	1137	3104
28	金	ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 牛乳	966	すき焼き たこの唐揚げ 生野菜 味噌汁 ヤクルトW	1293	フライドチキン 生野菜 お好み焼き かき玉汁	1128	3387
29	土	ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	903	<u>オープンキャンパス(高校)</u> ビーフカレーor冷し中華 ビーフカレー プチトマトサラダ オレンジジュース 冷し中華 若布ごはん オレンジジュース	1235	<u>夏祭り</u>		朝食・昼食 2138
30	日	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	898	豚肉の生姜焼き 生野菜 マカロニとゆで卵のサラダ和え 味噌汁 リンゴタルト	1380	塩サバ 大根おろし 肉巻 生野菜 鶏野菜風汁	1065	3343
31	月	とり天 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	894	ハンバーグハワイアン風 生野菜 サーモンサラダ和え コンソメスープ プリン	1180	エビピラフ 若鶏のピカタ 水菜サラダ オニオンスープ	913	2987

◎ 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 150 g で 534 kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米 180 g 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 75 g 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)、味付海苔(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、輪島校プロデュースの献立です。