

令和5年8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	火	切干大根の煮物 つくね 味噌汁 牛乳	871	おばけそば 半ライス 黒豚大焼売 生野菜 ガトーショコラ	1055	鶏肉の竜田揚げレモンソースがけ 生野菜 ブロッコリーとエビと卵の和え物 若芽入り中華スープ	1374	3300
2	水	パン&ご飯 ケチャップ肉団子 野菜サラダ クリームスープ 牛乳	887	赤魚の塩麹焼き 金時豆佃煮 串カツ 生野菜 具沢山味噌汁 メーブルマフィン	1045	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1169	3101
3	木	ふんわり天 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	848	八宝菜 焼餃子 生野菜 中華スープ ショコラブッセ	1047	エビフライ チーズウィンナー 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	1126	3021
4	金	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	896	冷しツナサラダうどん 半ライス 5種のチーズカツ 生野菜 南瓜プリンタルト	1095	チキンソテーマトソース 生野菜 蓮根とアスパラのサラダ和え コンソメスープ	1081	3072
5	土	ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	903	オープンキャンパス(大学校) ビーフカレーor冷し中華 ビーフカレー プチマトサラダ 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	ヒレカツ 生野菜 菜種和え 寄せ鍋スープ	986	3124
6	日	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	841	麻婆豆腐 飲茶焼売 生野菜 中華スープ ミニ今川焼こしあん	1075	たらの西京焼き 高菜油炒め メンチカツ 生野菜 すまし汁	920	2836
7	月	白菜の中華炒め煮 味噌汁 牛乳	910	鶏南蛮 菜の花の辛子和え 味噌汁 ババロアシュークリーム	1173	ベーコンとしめじのピラフ カレーコロケ ブロッコリー入りサラダ キャベツのスープ	1004	3087
8	火	ミニチキン醤油 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	877	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 抹茶ワッフル	1186	豚の角煮 もやしとザーサイの和え物 中華スープ	1311	3374
9	水	パン&ご飯 レモンウィンナー 枝豆入りサラダ コーンポタージュ 牛乳	516	ポークチャップ炒め 生野菜 タコのオリブドレ和え ベーコンとポテトのスープ 華タルト	1300	親子丼 エビマヨ 生野菜 味噌汁	1221	3037
10	木	つくね棒 青梗菜のおろし和え 味噌汁 牛乳	850	ほっけの塩麹焼き ごま昆布 焼肉サラダ 具沢山味噌汁 チョコムース	983	ミルフィーユポークカツ プチマト 生野菜 マロニーサラダ クラムチャウダー	1217	3050
11	金	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	893	ミートスパゲティ 半ライス ツナサラダ ほうれん草とベーコンのスープ ミルミル	1208	すき焼き ハム入り和風サラダ 味噌汁	1157	3258
12	土	炒り鶏 味噌汁 牛乳	886	回鍋肉 大焼売 生野菜 若芽入り中華スープ お野菜マフィン	1185	赤魚みりん 沢庵 ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 味噌汁	881	2952
13	日	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	844	ハヤシ風エッグチキンライス ハムカツ コーンサラダ オニオンスープ ジョア苺	1421	青椒肉絲 イカの唐揚げ 生野菜 中華スープ	984	3249
14	月	焼鳥 小松菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	855	おろしハンバーグ 温野菜 カニカマサラダ 味噌汁 ブルーベリータルト	1075	カレーピラフ エビカツ アスパラ入りサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1040	2970
15	火	塩鮭 桜漬け 味噌汁 牛乳	821	肉そば 半ライス タコの唐揚げ 生野菜 スイートポテト	1056	豚肉の香味蒸し チヂミ 生野菜 豆腐の中華スープ	1294	3171
16	水	パン&ご飯 ミニチキンレモン 水菜サラダ コンソメスープ 牛乳	294	五目チャーハン 春巻 生野菜 中華スープ ミルージュ	1153	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁	1011	2458
17	木	ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 牛乳	975	サバの味噌煮 昆布豆佃煮 鶏の梅しそ竜田 生野菜 すまし汁 シュークリーム	1141	ビーフストロガノフ イタリアンサラダ 白ぶどうジュース	1119	3235
18	金	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	806	チキンカツマトソース 生野菜 じゃが芋とカニカマのサラダ コンソメスープ プリン	1244	ネギ塩豚カルビ丼 ミモザサラダ 味噌汁	1255	3305
19	土	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	817	ポークカレー 蒸し鶏のサラダ ジョアプレーン	1215	油淋鶏 チーズ肉団子 生野菜 中華スープ	1191	3223
20	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	839	ちらし寿司 豚しそチーズカツ 生野菜 味噌汁 レモンタルト	1138	チキンソーテーガリバタソース 生野菜 サーモンサラダ和え キャベツのスープ	1034	3011
21	月	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	894	ナシゴレン 唐揚げ醤油味 生野菜 コンソメスープ 米粉カップケーキ苺	1263	牛肉野菜炒め(ニラ入り) 大粒焼売 生野菜 五目スープ	987	3144
22	火	若鶏のピカタ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	903	温玉きつねうどん 半ライス いか天 生野菜 クリームブッセ	1119	フライドチキン 生野菜 お好み焼き 卵スープ	1124	3146
23	水	パン&ご飯 エビグラタン レタスとキャロットのサラダ コンソメスープ 牛乳	458	塩サバ 大根おろし 肉じゃが 味噌汁 アップルジュース	1116	メンチカツ 生野菜 マカロニサラダ和え ベーコンのクリームスープ	1214	2788
24	木	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	786	トンカツ 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 具沢山味噌汁 米粉ドックチョコ	1172	チキンソーテーガーリックソース 生野菜 冷しゃぶサラダ 味噌汁	1126	3084
25	金	ハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	898	冷し中華 半ライス 焼餃子 生野菜 薩摩芋タルト	1115	まぐろのマスタードカツ だし巻き玉子 生野菜 ジャーマンポテト ミネストローネ	1070	3083
26	土	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 味噌汁 牛乳	866	ミニオープンキャンパス(高校) 鶏肉の照焼 生野菜 とろたまハムカツ 生野菜 具沢山味噌汁 クレープ	1256	酢豚 味噌肉団子 生野菜 若芽入り中華スープ	1176	3298
27	日	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	950	豚肉の生姜焼き 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁 ヤクルト	1342	アジフライ 生野菜 焼ラーメン(とんこつ) 芋煮豚汁	1200	3492
28	月	肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	886	グリルチキンハーフ 生野菜 小松菜のピーナツ和え かき玉汁 華シュークリーム	932	エビピラフ ピザソースカツ オニオンサラダ コンソメスープ	1143	2961
29	火	ねぎま串 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	802	カルボナーラ 半ライス ツナコーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 原宿ドックココア	1259	ほっけの西京焼き 野菜漬け とり天 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	879	2940
30	水	パン&ご飯 ウィンナー スクランブルエッグ キャベツのスープ 牛乳	479	キムチ焼肉丼 春巻 生野菜 味噌汁 豆乳プリンタルト	1527	鶏肉の唐揚げ 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1122	3128
31	木	肉団子 五目金平 味噌汁 牛乳	899	キーマカレー ゴーヤとサラミのサラダ ジョアブルーベリー	1140	ブルコギ風 生野菜 棒棒鶏サラダ和え 味噌汁	1135	3174

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。