

令和5年9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	金	白菜の中華炒め煮 味噌汁 牛乳	889	味噌煮込みうどん 半ライス イカの唐揚げ 生野菜 スイートポテト	1140	チキンソテージンジャーソース 生野菜 キャベツとゴーヤとツナのゆでサラダ 味噌汁	991	3020
2	土	五目ひじき煮 味噌汁 牛乳	809	中華丼 ビッグ焼売 生野菜 中華スープ ミルミル	1188	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 つくね棒 生野菜 味噌汁	1164	3161
3	日	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	803	スタミナ焼 マカロニサラダ和え 味噌汁 お野菜マフィン	1249	ヒレカツ 生野菜 焼きビーフン ごま鍋スープ	1050	3102
4	月	チーズハンバーグ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	873	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 お米タルト	1191	ほっけみりん ごま昆布 串カツ 生野菜 具沢山味噌汁	942	3006
5	火	若鶏の胡麻照焼 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	819	ポークチャップ炒め 生野菜 肉巻 生野菜 味噌汁 ガトーショコラ	1316	ビーフストロガノフ コーンサラダ ジョアストロベリー	1152	3287
6	水	パン&ご飯 レモンウインナー 彩りサラダ パンプキンスープ 牛乳	563	メンチカツ 生野菜 ペペロンチーノ 味噌汁 米粉カップケーキメープル	1251	ハヤシ風エッグチキンライス ハムステーキ 野菜サラダ オニオンスープ	1227	3041
7	木	だし巻き玉子 豚肉と蒟蒻の炒め煮 味噌汁 牛乳	843	鮭の塩焼き 沢庵 春巻 生野菜 けんちん汁 ショコラブッセ	971	豚肉と野菜の韓国風炒め 肉団子たれ 生野菜 若芽入り中華スープ	1077	2891
8	金	切干大根の煮物 焼鳥 味噌汁 牛乳	831	肉そば 半ライス タコの唐揚げ 生野菜 チーズタルト	1091	チキンソテーステーキソース 生野菜 ポテトサラダ コンソメスープ	1207	3129
9	土	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	885	チキンクリームシチュー ウインナー 水菜サラダ 白ぶどうジュース	1233	親子丼 香味肉焼売 生野菜 味噌汁	1115	3233
10	日	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	949	回鍋肉 蓮根の挟み揚げ 生野菜 中華スープ 抹茶ワッフル	1273	タラフライ ウインナーオムレツ 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え 味噌汁	1074	3296
11	月	ミニチキンレモン 枝豆入りサラダ 味噌汁 牛乳	780	牛丼 鶏天 生野菜 味噌汁 苺シュークリーム	1317	ハンバーグケチャップソース 生野菜 サーモンサラダ和え キャベツのスープ	1040	3137
12	火	京風たまごネギ入り 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	857	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 焼プリンタルト	1123	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 中華くらげ和え 鶏野菜風汁	1225	3205
13	水	パン&ご飯 若鶏のピカタ アスパラ入りサラダ ベーコンとポテトのスープ 牛乳	315	青椒肉絲 粗挽肉団子 生野菜 ニラとカニカマのスープ 原宿ドックメープル	1037	カレーピラフ トンカツ グリーンサラダ オニオンスープ	1047	2399
14	木	もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	885	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 エビグラタン 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	1283	鶏南蛮 ジャーマンポテト 味噌汁	1184	3352
15	金	大焼売 チャプチェ風 味噌汁 牛乳	878	ほっけの照焼 金時豆佃煮 醤油唐揚げ 生野菜 芋煮豚汁 ミニ今川焼カスタード	1178	麻婆豆腐 フランクフルト 生野菜 中華スープ	1060	3116
16	土	大根と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	833	ミッドオープンキャンパス(大校)ハンバーグジャリアピンソース 生野菜 パンプキンサラダ コンソメスープ チョコタルト	1252	豚のうま塩焼き 生野菜 太麺焼きそば 豆腐入り中華スープ	1252	3337
17	日	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	808	ミッドオープンキャンパス(高校) ビーフカレー カラフルサラダ クリームブッセ	1245	グリルチキンハーブ 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 コンソメスープ	953	3006
18	月	野菜コロッケ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	926	鶏肉の味噌焼き 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え 寄せ鍋スープ ミルージュ	1193	牛肉野菜炒め(ニラ入り) エビ餃子 生野菜 中華スープ	942	3061
19	火	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	808	豚骨ラーメン 半ライス 黒豚焼売 生野菜 パンプキンマフィン	1056	フライドチキン 生野菜 お好み焼き 卵スープ	1126	2990
20	水	パン&ご飯 グリルチキン醤油 スクランブルエッグ クリームスープ 牛乳	552	おろしトンカツ 生野菜 菜の花の胡麻和え 具沢山味噌汁 リンゴタルト	1156	食堂清掃日のため ハヤシライス コールスローサラダ ジョアブレーン	1204	2912
21	木	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	900	ミートスパゲティ 半ライス カニクリームコロッケ 生野菜 コンソメスープ 米粉ドックチョコ	1387	塩サバ しば漬け 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 味噌汁	1192	3479
22	金	ポークフランク 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	913	鶏肉の唐揚げ 生野菜 くわい入りポテトサラダ 味噌汁 シュークリーム	1214	ベーコンとしめじのピラフ ハムカツ オニオンサラダ キャベツのスープ	1078	3205
23	土	炒り鶏 味噌汁 牛乳	870	キムチ焼肉丼 飲茶焼売 生野菜 味噌汁 おはぎ	1523	すき焼き 胡瓜とカニカマのポン酢醤油 味噌汁	1114	3507
24	日	鶏肉と野菜のオイスター炒め 味噌汁 牛乳	842	豚肉の香味蒸し マロニーサラダ 五目スープ ジョアブルーベリー	1371	ポーククリームシチュー チーズ肉団子 レタスとキャロットのサラダ アップルジュース	1199	3412
25	月	つくね キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳	910	醤油ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 桃タルト	1187	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1033	3130
26	火	鶏肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	880	カレーライス家庭風味 カニカマのサラダ オレンジジュース	1162	豚肉の生姜焼き 生野菜 もやしとハムの中華和え のっぺい汁	1133	3175
27	水	パン&ご飯 オムレツ ブロッコリー入りサラダ コーンポタージュ 牛乳	308	赤魚の西京焼き 高菜油炒め 肉じゃが 味噌汁 ヤクルトW	975	五目チャーハン 大粒焼売 生野菜 豆腐入り中華スープ	1045	2328
28	木	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	808	チキンカツ 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え オニオンスープ ペアクリームワッフル	1197	ブルコギ風 生野菜 エビマヨ 生野菜 中華スープ	1285	3290
29	金	ウインナー 野菜炒め 味噌汁 牛乳	977	月見きつねうどん 半ライス ケチャップ肉団子 生野菜 クレープ	1027	チキンソテーガーリックソース 生野菜 冷しゃぶサラダ コンソメスープ	1152	3156
30	土	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	845	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁 ジョアマスカット	1204	ミルフィーユポークカツ 生野菜 焼きそば 卵スープ	1136	3185

◎ 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)、味噌海苔(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、山梨校プロデュースの献立です。