

令和5年10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	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	915	油淋鶏 焼きビーフン 中華スープ さつま芋タルト	1250	ポークカレー ミモザサラダ ミルミル	1241	3406	
2	月	ひじき煮 肉巻 味噌汁 牛乳	820	ネギ塩豚カルビ丼 かに焼売 生野菜 味噌汁 米粉カップケーキ	1363	エビフライタルソース グリルチキンハーブ 生野菜 ジャーマンポテト キャベツのスープ	1161	3344	
3	火	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	932	ほっけの塩麹焼き わかめの磯漬け フライドチキン 生野菜 ごま鍋スープ ショコラブッセ	1055	麻婆豆腐 串カツ 生野菜 若芽入り中華スープ	1099	3086	
4	水	パン&ご飯 ハムステーキ コーンサラダ コンソメスープ 牛乳	442	あんかけかしわうどん 半ライス いか天 生野菜 スイートポテト	1031	ハンバーグケチャップソース 生野菜 タコのオリーブドレ和え 豚肉と大根のスープ	1097	2570	
5	木	だし巻き玉子 チャプチェ風 味噌汁 牛乳	813	チキンクリームシチュー ハムカツ 水菜サラダ ジョアストロベリー	1229	酢豚 チーズウィンナー 生野菜 豆腐の中華スープ	1196	3238	
6	金	白菜の中華炒め煮 味噌汁 牛乳	889	ヒレカツ 生野菜 ペンネソテー(ツナ) 鶏肉入りコンソメスープ 豆乳プリンタルト	1116	すき焼き タコの唐揚げ 生野菜 味噌汁	1242	3247	
7	土	ミートボール 和風サラダ 味噌汁 牛乳	860	航空祭		醤油ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 白ぶどうジュース	1095	朝食+夕食 1955	
8	日	塩鮭 沢庵 味噌汁 牛乳	821	航空祭		ビーフカレー ハムサラダ パインヨーグルト	1220	朝食+夕食 2041	
9	月	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	807	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 えびと豆腐のふんわり天 生野菜 鶏野菜風汁 シュークリーム	1275	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	1021	3103	
10	火	照焼チキン 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	860	カツレットマトソース 生野菜 スパゲティサラダ和え コンソメスープ ミニエクレア	1313	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 焼餃子 生野菜 寒天とカニカマのスープ	999	3172	
11	水	パン&ご飯 とろたまハムカツ アスパラ入りサラダ クリームスープ 牛乳	404	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 キャベツとゴーヤとツナのゆでサラダ チゲ鍋スープ ミルージュ	1355	豚の角煮 チヂミ 生野菜 味噌汁	1337	3096	
12	木	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	888	ロコモコ風丼 くわい入りポテトサラダ オニオンスープ ストロベリータルト	1492	白身魚のチリソース 生野菜 焼ラーメンとんこつ 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1033	3413	
13	金	京風たまご(ネギ入り) 菜の花のおろし和え 味噌汁 牛乳	795	かき揚げそば 半ライス 若鶏のピカタ 生野菜 ココアワッフル	1195	チキンソテーガリパタソース 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1070	3060	
14	土	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	913	ハヤシライス 蒸し鶏のサラダ ジョアブルーベリー	1128	ポークチャップ炒め 生野菜 マロニーサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1187	3228	
15	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	838	赤魚みりん 野沢菜漬け 蓮根の挟み揚げ 生野菜 のっぺい汁 原宿ドックココア	976	キムチ焼肉丼 大焼売 生野菜 味噌汁	1299	3113	
16	月	プレーンオムレツ 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	796	ポーククリームシチュー エビカツ カラフルサラダ オレンジジュース	1284	回鍋肉 イカマヨ 生野菜 若芽入り中華スープ	1279	3359	
17	火	信田煮 味噌汁 牛乳	875	チキンソテーステーキソース 生野菜 サーモンサラダ和え 味噌汁 レモンタルト	1171	カレーピラフ チキンナゲット 野菜サラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1034	3080	
18	水	パン&ご飯 ウィンナー ホワイトオムレツ コーンポタージュ 牛乳	653	ナポリタン風 半ライス カニカマのサラダ オニオンスープ マドレーヌ	1101	鶏南蛮 肉じゃが 味噌汁	1241	2995	
19	木	たらこ キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳	779	グリルチキンハーブ フライポテト 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え ミネストローネ クリームブッセ	1251	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			
20	金	肉団子(たれ) 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	841	豚バラのうま味炒め 生野菜 クリームコロッケ帆立入り 生野菜 寄せ鍋スープ ミネ今川焼こしあん	1490	海老天丼 中華くらげ和え 味噌汁	1088	3419	
21	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	971	ミニオープンキャンパス(大学校) チキンカレー エビのせサラダ ガトーショコラ		1250	おろしハンバーグ 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え さつま汁	1278	3499
22	日	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	867	タラフライ コンビネーションオムレツ 生野菜 ソース焼きそば コンソメスープ ソファールレモン	1111	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁	1141	3119	
23	月	ねぎま串 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	789	きつねもちうどん 半ライス ピザソースカツ 生野菜 クレープ	1075	鶏肉の味噌焼き 生野菜 冷しゃぶサラダ 味噌汁	1162	3026	
24	火	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	803	サバのレモン焼き ごま昆布 ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 けんちん汁 ブルーベリータルト	1241	ビーフカツデミグラスソース 生野菜 ペペロンチーノ キャベツのスープ	1158	3202	
25	水	パン&ご飯 ほうれん草グラタン 彩りサラダ コンソメスープ 牛乳	304	鶏肉の唐揚げ 生野菜 もやしとザーサイの和え物 豚汁 米粉ドックチョコ	1225	キムチチャーハン 豚しそチーズカツ 生野菜 五目スープ	1131	2660	
26	木	グリルチキン醤油 ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 牛乳	830	味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 シュークリーム苺	1140	メンチカツ 生野菜 お好み焼き 具沢山味噌汁	1263	3233	
27	金	厚巻玉子カニ風味 白菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	837	青椒肉絲 エビマヨコロッケ 生野菜 ニラとベーコンのスープ マロンワッフル	1130	牛丼 ケチャップ肉団子 生野菜 味噌汁	1235	3202	
28	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	854	豚肉の香味蒸し 飲茶焼売 生野菜 中華スープ ヤクルトW	1321	ビーフシチュー レモンウィンナー レタスとキャロットのサラダ アップルジュース	1173	3348	
29	日	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	829	中華丼 焼餃子 生野菜 味噌汁 メープルマフィン	1189	たらの西京焼き 高菜油炒め ビーマン肉詰めフライ 生野菜 坦々ごま鍋風スープ	968	2986	
30	月	鶏肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳	879	コロッケカレー グリーンサラダ ジョアプレーン	1366	フライドチキン 生野菜 塩焼きそば かき玉汁	1049	3294	
31	火	フランクフルト オニオンサラダ 味噌汁 牛乳	938	豚肉の生姜焼き 生野菜 カルビメンチカツ 生野菜 のっぺい汁 南瓜プリンタルト	1329	ベーコンとしめじのピラフ ハンバーグ ヤングコーン入りサラダ コンソメスープ	1090	3357	

◎ 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、輪島校プロデュースの献立です。