

令和6年1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	月							
2	火							
3	水							
4	木							
5	金					ほっけの西京焼き わかめの磯漬け 鶏の梅しそ竜田揚げ 生野菜 豚汁	911	911
6	土	五目ひじき煮 味噌汁 牛乳	797	酢豚 チーズウィンナー 生野菜 中華スープ ソファールレモン	1274	牛焼肉丼 とり天 生野菜 味噌汁	1471	3542
7	日	大根と鶏肉の煮物 味噌汁 牛乳	813	ヒレカツ 生野菜 マカロニソーテープリンセス風 オニオンスープ シュークリーム	1067	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 ポテトサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1128	3008
8	月	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	869	海老天丼 ビッグ焼売 生野菜 味噌汁 チーズタルト	1304	ポークチャップ炒め 生野菜 五色なます 具沢山味噌汁	1169	3342
9	火	白身フライ チャプチェ風 味噌汁 牛乳	870	ビーフストロガノフ ツナコーンサラダ ミルージュ	1175	豚肉と野菜の韓国風炒め 網目春巻 生野菜 五目スープ	1139	3184
10	水	食パン&ご飯 ポークフランク ホワイトオムレツ コンソメスープ 牛乳	1120	あんかけかしわうどん 半ライス たこの唐揚げ 生野菜 ショコラブッセ	1017	赤魚の塩麴焼き ごま昆布 とろたまハムカツ 生野菜 鶏野菜風汁	941	3078
11	木	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	932	グリルチキンハーブ オニオンリング 生野菜 キャベツとゴーヤとハムの茹でサラダ ミネストローネ マドレーヌ	1211	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁	1145	3288
12	金	ケチャップ肉団子 白菜のお浸し 味噌汁 牛乳	860	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 えびグラタン 生野菜 具沢山味噌汁 ガトーショコラ	1265	ビーフカツデミグラスソース 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え ベーコンとポテトのスープ	1226	3351
13	土	炒り鶏 味噌汁 牛乳	876	回鍋肉 照焼チキン 生野菜 ニラとカニカマのスープ ジョアブレーン	1202	エビカツ 生野菜 焼きそば 芋煮豚汁	1093	3171
14	日	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	839	ビーフカレー ミモザサラダ 白ぶどうジュース	1194	豚のうま塩焼き 生野菜 香味肉焼売 生野菜 寄せ鍋スープ	1271	3304
15	月	プレーンオムレツ ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳	862	サバのレモン焼き 沢庵 メンチカツ 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ シュークリーム苺	1250	金平混ぜご飯 若鶏の醤油香り揚げ 和風サラダ 味噌汁	1024	3136
16	火	フランクフルト 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	879	青椒肉絲 すき焼き風フライ 生野菜 五目スープ お米タルト	1128	鶏肉の味噌焼き 生野菜 白身フリッター 生野菜 味噌汁	1125	3132
17	水	パン&ご飯 ハンバーグ ブロッコリー入りサラダ コーンポターージュ 牛乳	377	カルボナーラ 半ライス カニカマのサラダ 鶏肉入りコンソメスープ ココアワッフル	1147	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 お好み焼き 具沢山味噌汁	1371	2895
18	木	豚肉と野菜のオイスター炒め 味噌汁 牛乳	877	チキンカツマトソース 生野菜 タコのオリブドレ和え オニオンスープ ミニ今川焼カスタード	1135	キムチチャーハン 肉巻 生野菜 寒天とハムのスープ	1093	3105
19	金	グリルチキン醤油 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	842	ネギトロ丼 串カツ 生野菜 味噌汁 原宿ドッグメープル	1196	油淋鶏 トマトオムレツ 生野菜 中華スープ	1103	3141
20	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	951	豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 若芽入り中華スープ ヤクルトW	1533	たらみりん 高菜油炒め 醤油唐揚げ 生野菜 チゲ鍋スープ	967	3451
21	日	白菜の中華炒め煮 味噌汁 牛乳	890	ハヤシライス えびのせサラダ ジョアブルーベリー	1179	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 塩焼きそば 具沢山味噌汁	1210	3279
22	月	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	808	豚肉の生姜焼き 生野菜 いか天 生野菜 ごま鍋スープ 桃タルト	1487	五目御飯 ハムカツ 水菜サラダ 味噌汁	1050	3345
23	火	焼鳥 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	828	担々麺 半ライス レモンウィンナー 生野菜 エクレア	1205	チキンソーテーピザ風ソース 生野菜 サーモンサラダ和え オニオンスープ	1054	3087
24	水	食パン&ご飯 肉団子(たれ) スクランブルエッグ クリームスープ 牛乳	1048	ソースカツ丼 菜の花の辛子和え 味噌汁 クレープ	1232	麻婆豆腐 エビマヨ 生野菜 中華スープ	1107	3387
25	木	五目巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	857	ほっけの塩麴焼き 中華山くらげ 豚肉ののけチャップ炒め 生野菜 のっぺい汁 ブッセ	997	食堂清掃日のため チキンカレー チーズサラダ オレンジジュース	1170	3024
26	金	たらこ 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	777	かき揚げうどん 半ライス 若鶏のピカタ 生野菜 スイートポテト	1212	ロールキャベツとフランクの煮込み 帆立コロッケ 生野菜 ソファールレモン	1191	3180
27	土	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	866	中華丼 錦糸焼売 生野菜 味噌汁 リンゴタルト	1177	ビーフシチュー チキンナゲット グリーンサラダ アップルジュース	1150	3193
28	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	785	スタミナ焼 焼餃子 生野菜 ニラとベーコンのスープ ジョアマスカット	1135	鶏肉の唐揚げ 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え 具沢山味噌汁	1272	3192
29	月	厚巻玉子カニ風味 豚肉と蒟蒻の炒め煮 味噌汁 牛乳	897	チキンソーテーガリバタソース 生野菜 くわい入りポテトサラダ 味噌汁 カスタードワッフル	1238	ハヤシ風エッグチキンライス トンカツ コールスローサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1315	3450
30	火	ミニチキンレモン レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	778	肉そば 半ライス エビフライ 生野菜 米粉カップケーキ苺	1081	ハンバーグケチャップソース 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1032	2891
31	水	パン&ご飯 ウィンナー アスパラ入りサラダ パンプキンスープ 牛乳	454	キムチ焼肉丼 春巻 生野菜 味噌汁 焼プリンタルト	1466	焼き鮭の南蛮漬け 5種のチーズカツ 生野菜 味噌汁	990	2910

◎ 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。