

令和6年6月 献立表

日本航空学園 青梅キャンパス 給食課

日	曜	朝 食	小計	昼 食	小計	夕 食	小計	合計
1	土	だし巻き玉子 こんにやく牛蒡 味噌汁 牛乳	827	チキンソテーシャリアピンソース 生野菜 塩焼きそば 味噌汁 チョコタルト	1244	エビフライ コンビネーションオムレツ 生野菜 きのこ小松菜の胡麻和え 具沢山味噌汁	964	3035
2	日	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	789	骨なしビッグチキン 生野菜 和風春雨サラダ 味噌汁 りんごゼリー	1093	プルコギ風 大粒焼売 生野菜 中華スープ	1192	3074
3	月	肉団子 金平れんこん 味噌汁 牛乳	891	鮭の塩焼き つぼ漬け すき焼き風フライ 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	952	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 筍の土佐煮 味噌汁	1153	2996
4	火	レモンウィンナー 生野菜 味噌汁 牛乳	855	三元豚のヒレカツ 生野菜 菜の花のお浸し 味噌汁 米粉カップケーキメープル	1058	チキンソテージンジャーソース 生野菜 たこの唐揚げ オニオンスープ	1051	2964
5	水	厚巻玉子かに風味 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	827	鶏もも大判揚げ 生野菜 ナポリタン コンソメスープ シュークリーム	1316	豚の角煮 エビ焼売 生野菜 味噌汁	1377	3520
6	木	オムレツ 生野菜 味噌汁 牛乳	843	フィッシュアンドチップス風 パン ミネストローネ 豆乳プリンタルト	687	チキンステーキ 生野菜 タマゴサラダ 味噌汁	1030	2560
7	金	チーズハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	847	醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 原宿ドックココアバナナ	1066	サバの西京焼き 沢庵 フライドチキン 生野菜 けんちん汁	1104	3017
8	土	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	904	豚バラソテーガーリックソース 肉団子 生野菜 鶏肉入りコンソメスープ ジョアストロベリー	1264	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 焼うどん ニラとベーコンのスープ	1005	3175
9	日	ぶりみりん ごま昆布 味噌汁 牛乳	924	ハムカツ 生野菜 鶏と根菜のうま煮 味噌汁	1077	ビーフストロガノフ カラフルサラダ オレンジゼリー	1136	3137
10	月	京風玉子ネギ入り チャプチェ風 味噌汁 牛乳	821	炭火若鶏きじ焼き(塩) 生野菜 茄子といんげんの和風生姜あんかけ 味噌汁 ワッフル	921	メンチカツ 生野菜 スパゲティサラダ 卵スープ	1022	2764
11	火	ウィンナー 生野菜 味噌汁 牛乳	933	ネギトロ丼 五色なます 味噌汁 りんごタルト	967	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁	1052	2952
12	水	焼売 中華山くらげ 味噌汁 牛乳	871	大分風とり天 生野菜 ひじき煮 味噌汁 苺シュークリーム	1119	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 焼ラーメンとんこつ 具沢山味噌汁	1205	3195
13	木	パン ジャム ハムステーキ タマゴサラダ コンソメスープ 牛乳	737	グリルチキンハーフ 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 オニオンスープ ブッセ	934	赤魚の塩麴焼き キムチ 串カツ 生野菜 具沢山味噌汁	902	2573
14	金	つくね棒 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	939	ポーカカレー ブロッコリー入りサラダ ジョアプレーン	1182	鶏肉の照焼 生野菜 切干大根煮 味噌汁	1008	3129
15	土	サバの生姜煮 金時豆佃煮 味噌汁 牛乳	944	豚のうま塩焼き 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ 中華スープ ワッフル	1206	タラフライ 生野菜 プチトマト 塩焼きそば 芋煮豚汁	1064	3214
16	日	チヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳	779	ミニオープンキャンパス(高校) ハンバーグマトソース 生野菜 タラモサラダ コンソメスープ ガトーショコラ	1213	牛丼 小松菜のお浸し 味噌汁	1128	3120
17	月	若鶏のピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	834	冷しおろしそば 半ライス 焼売 生野菜 クレープ	1141	コロケ 生野菜 牛蒡サラダ トマトコンソメスープ	1316	3291
18	火	ミニハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	828	ぶりの西京焼き わかめの磯漬け とろたまハムカツ 生野菜 具沢山味噌汁 フルーツカクテル	1118	若鶏の唐揚げ 生野菜 パンキンサラダ 五目スープ	1075	3021
19	水	たらこ 根菜ひじき 味噌汁 牛乳	813	エビカツ 生野菜 焼きビーフン 豚汁 スイートポテト	1170	グリルチキンソルト 生野菜 イカリングフライ コンソメスープ	1032	3015
20	木	パン ジャム オムレツ 生野菜 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	420	二色丼 小松菜のナムル 味噌汁 ミニ今川焼カスタード	1244	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め 味噌汁	1133	2797
21	金	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	864	チキンソテーマトソース 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ コンソメスープ エクレア	1139	ほっけのハーブ焼き 野沢菜漬け 肉団子 生野菜 具沢山味噌汁	911	2914
22	土	グリルチキン醤油 和風お豆サラダ 味噌汁 牛乳	849	進路説明会 ビーフカレー カラフルサラダ いちごタルト	1296	チキンカツ 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁	1090	3235
23	日	ポトフ 味噌汁 牛乳	791	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁 ヤクルト	1229	炭火若鶏きじ焼(醤油) 生野菜 上海風塩焼きそば 味噌汁	964	2984
24	月	焼鳥 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	840	マスの西京焼き しば漬け 鶏の梅しそ竜田 生野菜 味噌汁 ワッフル	1203	トンカツ 生野菜 小松菜と揚げの煮物 かき玉汁	1094	3137
25	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	912	チキンラグートマトソーススパゲティ 半ライス コーンサラダ オニオンスープ パンキンマフィン	1182	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 フライドポテト ほうれん草とベーコンのスープ	1096	3190
26	水	たらの塩麴焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	782	フライドチキン 生野菜 さつま芋サラダ 味噌汁 パパロアシュークリーム	1105	コロケ 生野菜 中華春雨サラダ 味噌汁	1236	3123
27	木	パン ジャム ウィンナー ホワイトオムレツ コンソメスープ 牛乳	608	グリルチキンタンドリー 生野菜 金平ごぼう 味噌汁 レモンタルト	971	アジフライ 生野菜 焼ちゃんぽん 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1172	2751
28	金	若鶏の胡麻照焼 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	798	豚肉の生姜焼き 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁 クリームブッセ	1272	サバの味噌煮 昆布豆佃煮 メンチカツ 生野菜 味噌汁	1071	3141
29	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	752	ミニオープンキャンパス(大学校) ハヤシライス オニオンサラダ プリン	1174	まぐろのマスタードカツ 生野菜 太麺焼きそば 芋煮豚汁	1129	3055
30	日	ミニチキン黒胡椒 生野菜 味噌汁 牛乳	796	ポーカチップ炒め 肉巻 生野菜 鶏肉入りコンソメスープ メープルマフィン	1317	チキンソテーガーリックソース 生野菜 豆のごま和えサラダ 具沢山味噌汁	1116	3229

◎ 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537kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米180gで644kcal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269kcalで計算してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60kcal)、生卵(80kcal)、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、山梨校プロデュースの献立です。