

# 令和6年8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	木	クロワッサン&バターロール ジャム ウィンナー レタスとキャロットのサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	ご飯 <sup>80+</sup> 823	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 肉巻 生野菜 味噌汁 原宿ドックココア	1273	三元豚のヒレカツ 生野菜 きのこ小松菜の胡麻和え 具沢山味噌汁	997	朝食 <sup>80+</sup> 3093
2	金	味噌肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	844	豚の角煮 大焼売 生野菜 味噌汁 ショコラブッセ	1518	たらの塩麩焼き 中華やまくらげ マヨたまサラダロール 生野菜 味噌汁	917	3279
3	土	ハムステーキ ホワイトオムレツ コンソメスープ 牛乳 プレーンヨーグルト	1013	<b>オープンキャンパス(高校)</b> ハヤシライス カラフルサラダ on エッグ フルーツカクテル	1363	グリルチキン 生野菜 ポテトサラダ ほうれん草のコンソメスープ デザート	956	夕食 <sup>90+</sup> 3332
4	日	厚焼き玉子 卵の花 味噌汁 牛乳	840	豚のうま塩焼き 生野菜 菜の花のお浸し かき玉汁 豆乳プリンタルト	1225	チキンソテーレモンペッパー風味 生野菜 ジャーマンポテト ほうれん草とベーコンのスープ	1095	3160
5	月	豆腐のふんわり天 若芽とオクラの酢の物 味噌汁 牛乳	829	ホイコーロー 焼餃子 生野菜 五目スープ シュークリーム	1188	若鶏の唐揚げ 生野菜 金平れんこん 具沢山味噌汁	1013	3030
6	火	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	838	ソースカツ丼 小松菜と揚げの煮物 味噌汁 米粉カップケーキメープル	1197	グリルチキンソルト 生野菜 ナポリタン オニオンスープ	964	2999
7	水	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	862	冷やし中華 半ライス 春巻 生野菜 ココアワッフル	1166	まぐろのマスタードカツ 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 ミネストローネ	922	2950
8	木	食パン ジャム ハム&チーズ リーフサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 <sup>80+</sup> 1008	サゴチの西京焼き ごま昆布 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 豚汁 マドレーヌ	1333	ミックスフライ(コロッケ&メンチカツ) 生野菜 牛蒡サラダ 味噌汁	1218	朝食 <sup>80+</sup> 3559
9	金	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	848	チキンのラタトゥイユ風 生野菜 マカロニサラダ 卵スープ 苺タルト	1222	ビーフストロガノフ ブロッコリー入りサラダ チョコムース	1176	3246
10	土	チキンのチーズ焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	838	鶏竜田の甘酢あんかけ 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ 具沢山味噌汁 ガトーショコラ	1364	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 お好み焼き串 生野菜 味噌汁	1237	3439
11	日	厚巻玉子カニ風味 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	827	キムチ焼肉丼(牛) イカの唐揚げ 生野菜 味噌汁 ジョア	1416	サバの生姜煮 金時豆佃煮 ケチャップ肉団子 生野菜 味噌汁	942	3185
12	月	つくね棒 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	852	チキンソテーガーリックソース 生野菜 レモンクリームパスタサラダ コンソメスープ スイートポテト	1287	ポークチャップ炒め 生野菜 豆のごま和えサラダ 味噌汁	1196	3335
13	火	スペイン風ベイクドエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	835	チキンカツ 生野菜 焼うどん 味噌汁 苺シュークリーム	1194	肉野菜炒め丼 焼餃子 生野菜 味噌汁	1365	3394
14	水	ミニチキン黒胡椒 生野菜 味噌汁 牛乳	794	ハンバーグジャリャアピソース 生野菜 フライポテト 鶏肉入りコンソメスープ チョコタルト	1254	プルコギ風 生野菜 焼ビーフン ニラとベーコンのスープ	1211	3259
15	木	メロンパン チキンナゲット タマゴサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	ご飯 <sup>80+</sup> 953	ほっけの塩焼き 野沢菜漬け 大粒焼売 生野菜 けんちん汁 クレープ	931	骨なしピクチキン 生野菜 なすの甘辛煮 味噌汁	1002	朝食 <sup>80+</sup> 2886
16	金	焼鳥 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	817	ハヤシライス 彩りサラダ プリン	1173	鶏肉の照焼 生野菜 上海風塩焼きそば 味噌汁	1116	3106
17	土	チヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳	767	豚肉の生姜焼き 生野菜 根菜ひじき 具沢山味噌汁 米粉ドックチョコ	1255	エビフライ ウィンナー 生野菜 スパゲティサラダ オニオンスープ	1178	3200
18	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	755	コロッケ 生野菜 和風春雨サラダ 味噌汁 ペアクリームワッフル	1293	二色丼 小松菜のナムル 味噌汁	1121	3169
19	月	ミニアメリカンドック マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	992	ミートスパゲティ 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ 桃タルト	1183	グリルチキンハーブ 生野菜 パンプキンサラダ 卵スープ	954	3129
20	火	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	890	中華丼 肉団子(たれ) 生野菜 味噌汁 ペアシュークリーム	1230	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 焼ちゃんぽん 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1330	3450
21	水	チーズハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト	917	サバの味噌煮 昆布豆佃煮 すき焼き風コロッケ 生野菜 芋煮豚汁	1107	オムライス アスパラ入りサラダ ビーンズミックスのポタージュ	1013	3037
22	木	食パン ジャム ホワイトオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 <sup>80+</sup> 1030	牛丼 春巻 生野菜 味噌汁 ミニ今川焼カスタード	1338	大分風とり天(大根おろし付き) 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁	1058	朝食 <sup>80+</sup> 3426
23	金	ブリの塩麩焼き 桜漬け 味噌汁 牛乳	895	チキンのハニーマスタード 生野菜 タマゴサラダ ミネストローネ ジョア苺	1263	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 茄子といんげんの和風生姜あんかけ 具沢山味噌汁	1079	3237
24	土	京風玉子ネギ入り チャプチェ風 味噌汁 牛乳	830	<b>ミニオープンキャンパス(高校)</b> キーマカレー 水菜サラダ グレーゼリー	1093	フライドチキン 生野菜 タラモサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1060	2983
25	日	グリルチキン醤油 生野菜 味噌汁 牛乳	802	ほっけのハーブ焼き 高菜油炒め 串カツ 生野菜 かき玉汁 リンゴタルト	1057	牛焼肉丼 タコの唐揚げ 生野菜 味噌汁	1473	3332
26	月	ポトフ 蒸し鶏と野菜のサラダ 牛乳	866	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 オニオンスープ カスタードワッフル	1068	メンチカツ 生野菜 彩り小松菜 豚汁	1142	3076
27	火	若鶏のピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳 パナナ	947	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 南瓜マフィン	1124	赤魚の西京焼き おかず昆布 とろたまハムカツ 生野菜 テゲ鍋スープ	1025	3096
28	水	たらこ なます 味噌汁 牛乳	759	エビのトマトクリームスパゲティ 半ライス 海藻サラダ ほうれん草とベーコンのスープ クリームブッセ	972	チキンステーキ和風玉ねぎソース 生野菜 焼きそば 味噌汁	1150	2881
29	木	肉じゃが 味噌汁 牛乳	908	フィッシュアンドチップス風 パン トマトコンソメスープ エクレア	ご飯 <sup>80+</sup> 864	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 和風お豆サラダ コンソメスープ	1046	昼食 <sup>80+</sup> 2818
30	金	スペイン風オムレツ 生野菜 味噌汁 牛乳	778	チキンカレー コーンサラダ フルーツカクテル	1209	塩サバ 大根おろし フランクフルト 生野菜 味噌汁	991	2978
31	土	焼売 生野菜 味噌汁 牛乳	850	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 さつま芋サラダ 鶏肉入りコンソメスープ 焼プリンタルト	1375	グリルチキンタンドリー 生野菜 中華春雨サラダ 卵スープ	903	3128

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。