

令和 7 年 5 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	木	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	861	たらみりん 高菜油炒め チーズロール 生野菜 味噌汁 カスタードワッフル	1040	ヒレカツ 生野菜 金平ごぼう 具沢山味噌汁	971	2872
2	金	ウィンナー レtasとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	945	牛肉とたつぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁 お米タルト	1265	若鶏の唐揚げ 生野菜 塩焼きそば 豆腐の中華スープ	1140	3350
3	土	チーズオムレツ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	830	ビーフシチュー チキンナゲット オニオンサラダ ジョアブレーン	1241	サーモンフライ 照焼チキン 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め 味噌汁	1056	3127
4	日	ハムステーキ 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	932	豚肉の生姜焼き 生野菜 南瓜と豆腐の落とし揚げ 生野菜 鶏野菜風汁 ソフトエクレア	1337	ほっけの塩焼き ごま昆布 ささみスティック 生野菜 味噌汁	925	3194
5	月	ケチャップ肉団子 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	837	五目ご飯 肉厚メンチカツ 生野菜サラダ 味噌汁 マドレーヌ	1319	グリルチキンソルト 生野菜 ナポリタン ほうれん草とベーコンのスープ	983	3139
6	火	ミニチキン南蛮 卵の花 味噌汁 牛乳	892	たらカツ おさつスティック 生野菜 鶏と根菜のうま煮 味噌汁 苺ムース	1041	麻婆豆腐 春巻 生野菜 五目スープ	1049	2982
7	水	つくね棒 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	846	豚骨ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 原宿ドックメープル	1074	おろしハンバーグ 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1072	2992
8	木	もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	885	ハヤシライス アスパラ入りサラダ ぶどうジュース	1143	赤魚の塩麴焼き 中華やまくらげ 串カツ 生野菜 味噌汁	879	2907
9	金	ほうれん草グラタン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	813	豚のうま塩焼き 生野菜 マロニーサラダ けんちん汁 シュークリーム	1265	牛丼 飲茶焼売 生野菜 味噌汁	1192	3270
10	土	チョリソー ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 牛乳	907	鶏肉の照焼 生野菜 彩り菜の花 味噌汁 薩摩芋タルト	1070	牛肉コロッケ 生野菜 焼うどん 味噌汁	1099	3076
11	日	ミニチキン黒胡椒 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	783	ビーフカレー コーンサラダ ミルージュ	1215	フライドチキン 生野菜 レモンクリームパスタサラダ ミネストローネ	1142	3140
12	月	スペイン風オムレツ 5 品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	801	肉そば 半ライス 南瓜とチーズの包み揚げ 生野菜 クレープ	1042	サバの味噌煮 金時豆佃煮 お好み焼き串 生野菜 味噌汁	1120	2963
13	火	大焼売 コーンサラダ 味噌汁 牛乳	890	チキンソテーシャリアビンソース 生野菜 ペペロンチーノ コンソメスープ ガトーショコラ	1216	ポークチャップ炒め 生野菜 かにクリームコロッケ 生野菜 具沢山味噌汁	1421	3527
14	水	ハンバーグ 枝豆入りサラダ 味噌汁 牛乳	890	ネギトロ丼 カレーロール 生野菜 味噌汁 白ぶどうジュース	1074	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 上海焼きそば 味噌汁	1167	3131
15	木	レモンウィンナー タマゴサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	1037	ブルコギ風 生野菜 小松菜と揚げの和え物 ニラとハムのスープ 塩バナラワッフル	1186	二色丼 竹輪天(黒胡椒) 生野菜 味噌汁	1217	3440
16	金	肉じゃが 味噌汁 牛乳	922	カルボナーラ 半ライス 海藻サラダ 鶏肉入りコンソメスープ 豆乳プリンタルト	1139	メンチカツ 生野菜 ごぼうサラダ 卵スープ	1033	3094
17	土	ほっけの塩麴焼き 野沢菜漬け 味噌汁 牛乳	794	グリルチキンタンドリー 生野菜 茄子の甘辛煮 豚汁 ドームケーキカスタード	1116	トンカツ 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1069	2979
18	日	アンサンブルエッグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	816	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 サツマイモサラダ オニオンスープ 米粉ドックチョコ	1322	アジフライ 生野菜 ソース焼きそば 具沢山味噌汁	1099	3237
19	月	アスパラベーコン巻き 和風サラダ 味噌汁 牛乳	796	キムチ焼肉丼(豚) もやしとニラのナムル 味噌汁 苺シュークリーム	1404	ハムカツ ラザニア 生野菜 ポテトサラダ コンソメスープ	1120	3320
20	火	厚巻玉子(かに風味) 豆のごま和えサラダ 味噌汁 牛乳	886	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 クリームブッセ	1135	チキンソテージンジャーソース 生野菜 たこのオリーブドレ和え 豚肉と大根のスープ	1067	3088
21	水	ウィンナー キッシュ 味噌汁 牛乳	1020	銀ひらすの塩焼き 沢庵 肉団子(たれ) 生野菜 ごま鍋風スープ ブルーベリータルト	989	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 チャプチェ風 若芽の中華スープ	1164	3173
22	木	ペッパーポロニア スクランブルエッグ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	924	エビカツ 生野菜 マカロニサラダ クリームスープ スイートポテト	1202	豚丼 菜の花のお浸し 味噌汁	1379	3505
23	金	たらこ なます 味噌汁 牛乳	757	とり天うどん 半ライス 黒豚焼売 生野菜 米粉カップケーキメープル	1085	照焼ハンバーグ 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁	1054	2896
24	土	トマトミートオムレツ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	815	中華丼 粗挽き肉団子 生野菜 味噌汁 ヤクルト	1099	チキンソテーガリバタソース 生野菜 パンブキンサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1103	3017
25	日	金平包み焼き 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	838	ミニオープンキャンパス(高校) ビーフストロガノフ カラフルサラダ プリン	1136	塩サバ おかず昆布 春巻 生野菜 かき玉汁	935	2909
26	月	ミニチキンレモン 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	828	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁 林檎タルト	1115	牛焼肉丼 小籠包 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1455	3398
27	火	京風たまごネギ入り 野沢菜きのこ 味噌汁 牛乳	829	ツナトマトスバゲティ 半ライス グリーンサラダ オニオンスープ ペアクリームワッフル	1085	油淋鶏 ブロッコリーとハムのマヨ和え 中華スープ	1286	3200
28	水	野菜入り鶏つくね 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	874	豚のうま味噌炒め 生野菜 ひじき煮 味噌汁 チーズパバロアシュークリーム	1206	エビフライ ハムステーキ 生野菜 焼きラーメンとんこつ 味噌汁	1082	3162
29	木	ホワイトオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	901	グリルチキンハーブ 生野菜 サーモンサラダ和え 羊煮豚汁 ショコラブッセ	1111	ポークカレー ブロッコリー入りサラダ ソファール	1254	3266
30	金	筑前煮 味噌汁 牛乳	843	塩ラーメン 半ライス 網目春巻 生野菜 アップルジュース	1074	たらの西京焼き 桜漬け フランクフルト 生野菜 味噌汁	833	2750
31	土	ねぎま串 さつま金時 味噌汁 牛乳	931	ハンバーグケチャップソース 生野菜 スバゲティサラダ 鶏肉入りコンソメスープ レモンタルト	1280	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 中華春雨サラダ 中華スープ	908	3119

◎ 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 150 g で 537 kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米 180 g で 644 kcal 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 75 g で 269 kcal で計算してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60 kcal)、生卵(80 kcal)、味付海苔(5 kcal)、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。