

令和 7 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	日	厚焼玉子ウィンナー 生野菜 味噌汁 牛乳	819	アジフライ 生野菜 金平ごぼう 鶏野菜風汁 チョコムース	1176	チキンソテーガーリックソース 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め 味噌汁	1174	3169
2	月	炒り豆腐包み焼き ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	794	味噌煮込みうどん 半ライス ケチャップ肉団子 生野菜 マドレーヌ	1128	ヒレカツ 生野菜 きのこ小松菜の胡麻和え 具沢山味噌汁	995	2917
3	火	チキンのオープン焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	819	ほっけの塩焼き つぼ漬け 大粒焼売 生野菜 チゲ鍋風スープ ココアワッフル	1048	若鶏の唐揚げ 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁	1084	2951
4	水	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	835	サーモンフライ グリルチキン醬油 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 エクレア	1036	ハヤシライス コーンサラダ オレンジゼリー	1131	3002
5	木	黒コッペ ほうれん草オムレツ レタスとキャロットのサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	ご飯819+ 870	牛丼 彩り菜の花 味噌汁 ストロベリータルト	1241	豚肉の香味蒸し 筍の土佐煮 五目スープ	1240	朝食ご飯819+ 3351
6	金	照焼ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	831	チキンラグートマトソーススパゲッティ 半ライス 海藻サラダ 豚肉と大根のスープ クレープ	1065	赤魚の塩麴焼き 高菜油炒め 肉じゃがコロッケ 生野菜 味噌汁	917	2813
7	土	アスパラベーコン巻き サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	884	ささみ梅しそカツ 生野菜 焼うどん 味噌汁 ガトーショコラ	1123	豚肉の生姜焼き 生野菜 小松菜のお浸し けんちん汁	1103	3110
8	日	レモンウィンナー 生野菜 味噌汁 牛乳	831	グリルチキンソルト 生野菜 ナポリタン コンソメスープ マロンワッフル	1088	豚の角煮 かに焼売 生野菜 味噌汁	1409	3328
9	月	スペイン風バイクドエッグ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 牛乳	879	さわらの西京焼き ごま昆布 串カツ 生野菜 豚汁 米粉ドックチョコ	1137	五目ご飯 にんにく醤油唐揚げ 生野菜サラダ 味噌汁	1202	3218
10	火	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳 プレーンヨーグルト	867	冷やしとろろそば 半ライス 焼鳥 生野菜	769	ハンバーグジャリアピンソース 生野菜 オニオンリング ポテトサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1272	2908
11	水	ハムステーキ キッシュ 味噌汁 牛乳	967	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 和風春雨サラダ 味噌汁 チョコタルト	1202	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 焼餃子 生野菜 豆腐の中華スープ	1000	3169
12	木	肉団子(たれ) 卵の花 味噌汁 牛乳	918	ビーフシチュー パン アスパラ入りサラダ ソファールレモン	1304	ガパオライス 肉巻 生野菜 ニラとハムのスープ	1140	3362
13	金	ウィンナー 生野菜 味噌汁 牛乳	941	醤油ラーメン 半ライス 網目春巻 生野菜 シュークリーム	1069	さばのみぞれ煮 昆布豆佃煮 あぶり焼きチキンガーリック 生野菜 具沢山味噌汁	1030	3040
14	土	若鶏のピカタ 5 品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	851	<u>ミニオープンキャンパス(高校)</u> シーフードカレー カラフルサラダ 苺ヨーグルト	1145	豚のうま塩焼き 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 ごま鍋風スープ	1270	3266
15	日	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ さつま金時りんご味 味噌汁 牛乳	917	フライドチキン 生野菜 上海塩焼きそば 芋煮豚汁 クリームブッセ	1281	豚丼 なます 味噌汁	1362	3560
16	月	とうもろこしグラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	881	冷やしきつねうどん 半ライス つくね 生野菜 チーズタルト	1145	グリルチキンタンドリー 生野菜 焼きビーフン 卵スープ	893	2919
17	火	たらの塩麴焼き 中華やまくらげ 味噌汁 牛乳	807	二色丼 竹輪の磯辺揚げ 生野菜 味噌汁 スイートポテト	1410	油淋鶏 パンプキンサラダ 若芽の中華スープ	1294	3511
18	水	チョリソー 生野菜 味噌汁 牛乳 パナナ	1007	ミックスフライ(コロッケ&メンチカツ) 生野菜 切干大根煮 味噌汁 メーブルクリームワッフル	1157	中華丼 小籠包 生野菜 中華スープ	1085	3249
19	木	食パン ジャム ハム&チーズ オニオンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	ご飯819+ 1072	チキンソテージンジャーソース 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 寄せ鍋風スープ 原宿ドック	1230	ポークチャップ炒め 生野菜 ごぼうサラダ 味噌汁	1217	朝食ご飯819+ 3519
20	金	肉じゃが 味噌汁 牛乳	896	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 豆のごま和えサラダ 味噌汁 苺シュークリーム	1209	赤魚の西京焼き 沢庵 とろたまハムカツ 生野菜 具沢山味噌汁	878	2983
21	土	味噌肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	860	<u>ミニオープンキャンパス(大学校)</u> ブルコギ 風 エビフリッター 生野菜 五目スープ プリン	1296	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 焼きそば かき玉汁	1045	3201
22	日	玉子焼き 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	929	キムチ焼肉丼(豚) ビック焼売 生野菜 味噌汁 桃タルト	1542	チキンステーキ 生野菜 レモンクリームパスタサラダ ミネストローネ	1073	3544
23	月	肉みそあん包み 生野菜 味噌汁 牛乳	816	塩サバ 野菜菜漬け フランクフルト 生野菜 味噌汁 ショコラブッセ	1038	オムライス ブロッコリー入りサラダ コンソメスープ	1095	2949
24	火	たらこ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	768	冷やし中華 半ライス 焼餃子 生野菜 米粉カップケーキ苺	1100	おろしハンバーグ 生野菜 鶏と根菜のうま辛煮 味噌汁	978	2846
25	水	プレーンオムレツ 生野菜 味噌汁 牛乳	769	チキンのラタトゥイユ風 エビクリームコロッケ 生野菜 オニオンスープ ババロアシュークリーム	1316	牛肉とたつぷり野菜のあんかけ丼 大焼売 生野菜 味噌汁	1103	3188
26	木	クロワッサン&バターロール ジャム ウィンナー タマゴサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯819+ 872	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 ひじき煮 味噌汁 トマトジュース	1184	チキンカツ 生野菜 ジャーマンポテト コーンポタージュ	1081	朝食ご飯819+ 3137
27	金	黒酢肉団子 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	961	ツナトマトスパゲティ 半ライス グリーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1042	トラウトサーモンの西京焼き 若芽の磯漬け ごま手羽 生野菜 味噌汁	950	2953
28	土	ペッパーボロニア 生野菜 味噌汁 牛乳	812	<u>開校記念行事</u> ごろごろ野菜カレ ー チーズサラダ フルーツカクテル	1142	メンチカツ 生野菜 中華春雨サラダ 味噌汁	1083	3037
29	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	777	豚のうま味噌炒め すき焼きコロッケ 生野菜 味噌汁 焼プリンタルト	1413	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 焼きちゃんぽん ニラとカニカマのスープ	960	3150
30	月	ホワイトオムレツ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	878	グリルチキンハーフ 生野菜 チャプチェ風 ほうれん草とベーコンのスープ ヤクルト	952	牛焼肉丼 ナムル 中華スープ	1378	3208

◎ 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 食当た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)、味噌海苔(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、山梨校プロデュースの献立です。