

令和7年6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	日	厚焼玉子ウィンナー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	818	アジフライ 生野菜 金平ごぼう 鶏野菜風汁 チョコムース	1177	グリルチキン醤油 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め 味噌汁	952	2947
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	932	2854
3	火	チキンのオープン焼き コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	831	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	1062	若鶏の唐揚げ 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁	1126	3019
4	水	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	868	チキンソーテーガーリックソース 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	1048	ハヤシライス コーンサラダ ジョアストロベリー	1160	3076
5	木	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	886	キムチ焼肉丼(牛) 菜の花のお浸し 味噌汁 ストロベリータルト	1415	豚肉の香味蒸し 筍の土佐煮 五目スープ	1239	3540
6	金	照焼ハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	840	ミートスパゲティ 半ライス 海藻サラダ 豚肉と大根のスープ クレープ	1139	赤魚の塩麹焼き 高菜油炒め 肉じゃがコロケ 生野菜 味噌汁	909	2888
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	1122	豚肉の生姜焼き 生野菜 彩り小松菜 けんちん汁	1091	3097
8	日	レモンウィンナー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	848	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	1086	トンカツ 生野菜 カニ焼売 生野菜 味噌汁	999	2933
9	月	スペイン風ベイクドエッグ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 牛乳	822	五目ご飯 にんにく醤油唐揚げ 生野菜サラダ 味噌汁 米粉ドックチョコ	1306	ほっけの西京焼き ごま昆布 串カツ 生野菜 豚汁	1017	3145
10	火	野菜ミンチ巻き 枝豆入りサラダ 味噌汁 牛乳	818	冷やしとろろそば 半ライス 焼鳥 生野菜 ドームケーキカスタード	885	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 ポテトサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1102	2805
11	水	ハムステーキ キッシュ 味噌汁 牛乳	875	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	1201	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	3076
12	木	肉団子(たれ) 卵の花 味噌汁 牛乳	918	ビーフシチュー 白身フライ アスパラ入りサラダ ソーブル	1169	麻婆豆腐 肉巻 生野菜 ニラとハムのスープ	1062	3149
13	金	ウィンナー 和風サラダ 味噌汁 牛乳	970	豚骨ラーメン 半ライス 網目春巻 生野菜 シュークリーム	1115	さばの味噌煮 昆布豆腐煮 あぶり焼きチキンガーリック 生野菜 具沢山味噌汁	1187	3272
14	土	若鶏のピカタ 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	835	チキンカレー カラフルサラダ 白ぶどうジュース	1225	豚のうま塩焼き 生野菜 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 ごま鍋風スープ	1271	3331
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	958	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	1278	豚丼 なます 味噌汁	1362	3598
16	月	とうもろこしグラタン 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	880	温玉きつねうどん 半ライス つくね 生野菜 チーズタルト	1108	グリルチキンタンドリー 生野菜 焼きビーフン 卵スープ	892	2880
17	火	たらみりん 中華やまくらげ 味噌汁 牛乳	797	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 かぼちゃサラダ 若芽の中華スープ	1162	3369
18	水	チョリソー 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	886	ミックスフライ(コロケ&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	1153	中華丼 小籠包 生野菜 中華スープ	1085	3124
19	木	ハムチーズピカタ ごぼうサラダ 味噌汁 牛乳	898	ベーコンとしゃぶしゃぶのピラフ チーズロール オニオンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 原宿ドック	1266	チキンソーテージンジャーソース 生野菜 オクラの胡麻和え 寄せ鍋風スープ	1128	3292
20	金	肉じゃが 味噌汁 牛乳	915	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 ブロックリーとハムのマヨ和え 味噌汁 毒シュークリーム	1323	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	873	3111
21	土	味噌肉団子 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	859	ミニオープンキャンパス プルコギ風 生野菜 エビフリッター 生野菜 五目スープ プリン	1254	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 焼きそば かき玉汁	1043	3156
22	日	玉子焼き 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	929	牛丼 豆のごま和えサラダ 味噌汁 桃タルト	1357	チキンステーキ 生野菜 レモンクリームバスタサラダ ミネストローネ	1085	3371
23	月	肉みそあん包み 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	815	ハヤシ風エッグチキンライス チキンナゲット ブロックリー入りサラダ コンソメスープ ショコラブッセ	1335	塩サバ 野沢菜漬け フランクフルト 生野菜 味噌汁	1009	3159
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	975	2843
25	水	プレーンオムレツ 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	832	チキンソーテーピザソース 生野菜 エビクリームコロケ 生野菜 オニオンスープ ミルージュ	1319	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 大焼売 生野菜 味噌汁	1103	3254
26	木	ウィンナー タマゴサラダ コンソメスープ 牛乳	1081	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 ひじき煮 味噌汁 パパロアシュークリーム	1219	チキンカツ 生野菜 ジャーマンポテト コーンポターージュ	1146	3446
27	金	黒酢肉団子 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	907	ツナトマスバゲティ 半ライス グリーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ メーブルマフィン	1119	銀ひらすの塩焼き 若芽の磯漬け ごま手羽 生野菜 味噌汁	921	2947
28	土	ペッパーボロニア 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	811	開校記念行事 ビーフカレー チーズサラダ アップルジュース	1171	メンチカツ 生野菜 中華春雨サラダ 味噌汁	1081	3063
29	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	777	豚のうま味噌炒め 生野菜 すき焼きコロケ 生野菜 味噌汁 焼プリンタルト	1415	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	961	3153
30	月	ホワイトオムレツ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	878	グリルチキンハーブ 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	951	牛焼肉丼 ナムル 中華スープ	1378	3207

◎ 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。