

令和 7 年 8 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	金	南瓜グラタン 和風サラダ 味噌汁 牛乳	819	五目ご飯 にんにく醤油唐揚げ 枝豆入りサラダ 味噌汁 マドレーヌ	1273	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 カルボナーラパスタサラダ コンソメスープ	1024	3116
2	土	ハムステーキ スクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	864	ハヤシライス ツナサラダ ジョアプレーン	1221	牛肉コロッケ 生野菜 オクラのごま和え 味噌汁	980	3065
3	日	厚焼玉子 5 品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	806	チキンステーキ 生野菜 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ 味噌汁 エクレア	978	豚のうま塩焼き 生野菜 小倉風ソース焼うどん 具沢山味噌汁	1293	3077
4	月	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	862	サバの味噌煮 昆布豆佃煮 串カツ 生野菜 坦々ごま鍋風スープ メーブルワッフル	1321	ブルコギ風 生野菜 きのこと小松菜の胡麻和え 五目スープ	1122	3305
5	火	チキンのオープン焼き レtasとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	847	ナポリタン風 半ライス 彩りサラダ オニオンスープ 苺タルト	1149	骨なしピックチキン 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 豚汁	1052	3048
6	水	ねぎま串 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	810	キムチチャーハン チーズロール 生野菜 ニラとハムのスープ ガトーショコラ	1306	ハムカツ 味噌肉団子 生野菜 和風春雨サラダ かき玉汁	1115	3231
7	木	メロンパン トマトオムレツ 水菜サラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	711	銀ひらすの塩焼き 高菜油炒め カレーコロッケ 生野菜 鶏野菜風汁 クリームブッセ	1079	油淋鶏 レモンクリームパスタサラダ 中華スープ	1367	朝食ご飯計+ 3157
8	金	アスパラベーコン巻 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	820	冷やし中華 半ライス 春巻 生野菜 米粉ドックチョコ	1147	チキンソテーピザ風ソース 生野菜 タラモサラダ コンソメスープ	1187	3154
9	土	豆腐の肉みそあん包み さつま金時 味噌汁 牛乳	986	ヒレカツ 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ ミネストローネ クレープ	1075	ポークカレー 海藻サラダ ジョアブルーベリー	1195	3256
10	日	ラザニア 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	758	豚肉の生姜焼き 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 苺シュークリーム	1248	アジフライ 生野菜 上海焼きそば チゲ鍋風スープ	1252	3258
11	月	厚焼玉子ウィンナー 小松菜ときのこのお浸し 味噌汁 牛乳	824	ポークチャップ炒め 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て クリームスープ チョコタルト	1324	おろしハンバーグ 生野菜 卵豆腐 具沢山味噌汁	950	3098
12	火	ミニチキン黒胡椒 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	775	肉うどん 半ライス 南瓜と豆腐の落とし揚げ 生野菜 マロンワッフル	1025	チキンカツ 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1115	2915
13	水	たらの西京焼き 若芽の磯漬け 味噌汁 牛乳	696	ベーコンとしめじのピラフ チキナゲット コーンサラダ 豚肉と大根のスープ スイートポテト	1165	麻婆豆腐 焼餃子 生野菜 寒天とカニカマのスープ	1041	2902
14	木	ウィンナー ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	1056	すき焼き 彩り菜の花 味噌汁 ストロベリームース	1230	グリルチキンソルト 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え トマトコンソメスープ	1116	3402
15	金	野菜ミンチ巻き コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	802	カルボナーラ 半ライス オニオンサラダ ほうれん草とベーコンのスープ ぶどうジュース	1148	若鶏の唐揚げ 生野菜 牛蒡サラダ 中華スープ	1072	3022
16	土	ケチャップ肉団子 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	826	牛焼肉丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 チーズタルト	1535	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 かぼちゃサラダ ごま鍋風スープ	1212	3573
17	日	プレーンオムレツ 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	851	フライドチキン 生野菜 スパゲティサラダ オニオンスープ シュークリーム	1094	豚のうま味噌炒め 生野菜 鶏と根菜のうま辛煮 味噌汁	1153	3098
18	月	若鶏のピカタ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	817	焼鮭の南蛮漬け 肉巻 生野菜 味噌汁 チョコムース	986	ビーフストロガノフ 野菜サラダ ジョアストロベリー	1139	2942
19	火	ハンバーグ キッシュ 味噌汁 牛乳	942	ツナトマトスパゲティ 半ライス グリーンサラダ コンソメスープ ドームケーキカスタード	1142	肉厚メンチカツ 生野菜 豆のごま和えサラダ 卵スープ	1099	3183
20	水	京風玉子ネギ入り 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁 牛乳	821	キムチ焼肉丼(豚) エビ焼売 生野菜 味噌汁 米粉カップケーキメーブル	1438	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 中華春雨サラダ 味噌汁	1064	3323
21	木	クロワッサン&バターロール ジャム ハムチーズピカタ レtasとアスパラのサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	688	ちらし寿司 カレーロール 生野菜 すまし汁 焼プリンタルト	1084	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 春巻 生野菜 中華スープ	1052	朝食ご飯計+ 2824
22	金	ミニチキン南蛮 大根サラダ 味噌汁 牛乳	809	エビカツ 生野菜 チリコンカン 芋煮豚汁 かぼちゃマフィン	1113	グリルチキン醤油 生野菜 ポテトサラダ コーンポタージュ	1011	2933
23	土	つくね こんにゃく牛蒡 味噌汁 牛乳	934	ぶりの生姜焼き ごま昆布 チーズコロッケ 生野菜 味噌汁 アップルジュース	947	チキンカレー ブロッコリー入りサラダ ミルージュ	1202	3083
24	日	レモンウィンナー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	851	牛丼 ナムル 味噌汁 ヤクルト	1202	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 醤油焼うどん けんちん汁	1251	3304
25	月	アンサンブルエッグ 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	909	チキンソテーシャリアピンソース 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ チーズババロアシュークリーム	1135	ソースカツ丼 小松菜と揚げの煮物 味噌汁	1105	3149
26	火	肉団子(たれ) レtasと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	870	えび天そば 半ライス 大粒焼売 生野菜 カスタードワッフル	979	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 タマゴサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1157	3006
27	水	肉じゃが 味噌汁 牛乳	921	二色丼 竹輪天 生野菜 味噌汁 桃タルト	1342	赤魚の西京焼き 中華山くらげ ハムカツ 生野菜 味噌汁	907	3170
28	木	金平包み焼き ひじき煮 味噌汁 牛乳	819	ロールキャベツとウィンナーの煮込み マカロニサラダ ソーフル	1169	ささみ梅しそカツ 生野菜 ナポリタン オニオンスープ	988	2976
29	金	ペッパーパーボロニア 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	822	豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 ニラとカニカマのスープ ショコラブッセ	1557	ビーフシチュー ホワイトオムレツ アスパラ入りサラダ プリン	1068	3447
30	土	たらこ 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	745	ミニオープンキャンパス グリルチキンハーブ 生野菜 チャプチェ風 コンソメスープ 原宿ドックココア	1045	豚丼 なます 味噌汁	1364	3154
31	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	765	ビーフカレー カラフルサラダ 白ぶどうジュース	1227	塩サバ 胡瓜漬け あぶり焼きチキンガーリック 生野菜 寄せ鍋風スープ	1138	3130

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。