

令和 7 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	金	南瓜グラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	791	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	1281	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 ナポリタン コンソメスープ	1050	3122
2	土	ハムステーキ ホワイトオムレツ トマトコンソメスープ 牛乳 プレーンヨーグルト	1046	<u>オープンキャンパス(高校)</u> ハヤシライス ツナサラダ フルーツカクテル	1171	二色丼 チーズコロッケ 生野菜 味噌汁	1275	3492
3	日	厚焼玉子 5 品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	805	チキンソテーガーリックソース 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	1083	豚のうま塩焼き イカの唐揚げ 生野菜 具沢山味噌汁	1232	3120
4	月	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	839	サバの味噌煮 昆布豆腐煮 串カツ 生野菜 坦々ごま鍋風スープ メーブルワッフル	1152	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	1123	3114
5	火	チキンのオープン焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	843	ミートスパゲティ 半ライス 彩りサラダ オニオンスープ 苺タルト	1179	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	1053	3075
6	水	ねぎま串 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	840	ガバオライス 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	1349	ハムカツ 黒酢肉団子 生野菜 和風春雨サラダ かき玉汁	1059	3248
7	木	菓子パン 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	650	油淋鶏 レモンクリームパスタサラダ 中華スープ クリームブッセ	1447	ブリの塩麴焼き 高菜油炒め カレーコロッケ 生野菜 鶏野菜風汁	1082	3179
8	金	アスパラベーコン巻 生野菜 味噌汁 牛乳	759	冷麺 半ライス 春巻 生野菜 米粉ドックチョコ	1027	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	1191	2977
9	土	豆腐の肉みそあん包み さつま金時 味噌汁 牛乳	942	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	1116	すき焼き 彩り菜の花 味噌汁	1133	3191
10	日	ラザニア 生野菜 味噌汁 牛乳	759	八宝菜 鶏の梅しそ竜田 生野菜 若芽の中華スープ 苺シュークリーム	1071	アジフライ 生野菜 上海焼きそば チゲ鍋風スープ	1254	3084
11	月	厚焼玉子ウィンナー 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	916	ポークチャップ炒め 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 具沢山味噌汁 チョコタルト	1313	おろしハンバーグ 生野菜 オニオンリング クリームスープ	1262	3491
12	火	ミニチキン黒胡椒 生野菜 味噌汁 牛乳	776	イカの明太子クリームパスタ 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 野菜ジュース	1083	チキンカツ 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1163	3022
13	水	さわらの西京焼き 若芽の磯漬け 味噌汁 牛乳	814	麻婆豆腐 焼餃子 生野菜 寒天とカニカマのスープ スイートポテト	1141	オムライス コーンサラダ 豚肉と大根のスープ	1104	3059
14	木	クロワッサン&バターロール ジャム ウィンナー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	889	シーフードカレー 海藻サラダ ブルーベリーヨーグルト	1057	グリルチキンソルト 生野菜 タコのオリーブドレ和え トマトコンソメスープ	948	2894
15	金	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	792	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	1027	若鶏の唐揚げ 生野菜 牛蒡サラダ 中華スープ	1083	2902
16	土	ケチャップ肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	826	牛焼肉丼 小松菜ときのこのお浸し 味噌汁 チーズタルト	1483	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 パンプキンサラダ ごま鍋風スープ	1221	3530
17	日	ホワイトオムレツ 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	837	チキンのラタウイユ風 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	1141	豚のうま味噌炒め 生野菜 鶏と根菜のうま辛煮 味噌汁	1154	3132
18	月	若鶏のピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	818	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	1144	2948
19	火	ハンバーグ キッシュ 味噌汁 牛乳 苺ヨーグルト	1005	チキンと洋野菜のトマトクリームスパゲティ 半ライス グリーンサラダ コンソメスープ	1035	肉厚メンチカツ 生野菜 豆のごま和えサラダ 卵スープ	1100	3140
20	水	京風玉子ネギ入り 菜の花のお浸し 味噌汁 牛乳	808	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	1065	3311
21	木	食パン ジャム ハム&チーズ リーフサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	1017	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	1148	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	1037	3202
22	金	ミニチキン南蛮 生野菜 味噌汁 牛乳	800	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	1114	グリルチキンハーブ 生野菜 ハッシュドポテト コーンポタージュ	979	2893
23	土	つくね こんにゃく牛蒡 味噌汁 牛乳	934	赤魚の塩麴焼き ごま昆布 チーズコロッケ 生野菜 味噌汁 りんごゼリー	953	キーマカレー ブロッコリー入りサラダ ミルージュ	1160	3047
24	日	レモンウィンナー 生野菜 味噌汁 牛乳	834	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 焼うどん けんちん汁	1253	3289
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	1173	ソースカツ丼 小松菜と揚げの煮物 味噌汁	1116	3198
26	火	肉団子(たれ) 生野菜 味噌汁 牛乳 パナナ	960	冷やし蒸し鶏と秋茄子の蕎麦 半ライス 大粒焼売 生野菜 カスタードワッフル	973	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	1158	3091
27	水	肉じゃが 味噌汁 牛乳	902	二色丼 竹輪天 生野菜 味噌汁 桃タルト	1342	トラウトサーモンの西京焼き 中華山くらげ フランクフルト 生野菜 味噌汁	898	3142
28	木	金平包み焼き ひじき煮 味噌汁 牛乳	819	ビーフシチュー パン アスパラ入りサラダ プリン	1310	ささみ梅しそカツ 生野菜 ナポリタン コンソメスープ	1081	3210
29	金	ペッパーパーボロニア 生野菜 味噌汁 牛乳	812	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	1554	ロールキャベツとウィンナーの煮込み マカロニサラダ ソファールレモン	1163	3529
30	土	たらこ 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	745	タンドリーチキン 生野菜 チャプチェ風 卵スープ 原宿ドックココアパナナ	970	豚丼 なます 味噌汁	1364	3079
31	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	765	<u>ミニオープンキャンパス(大学校)</u> 冷やし中華 半ライス 小籠包 生野菜 オレンジゼリー	1030	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	1084	2879

◎ 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。