

令和7年10月 献立表

日本航空学園 鴨川キャンパス 給食課

日	曜	朝 食	小計	昼 食	小計	夕 食	小計	合計
1	水	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	820	ビーフストロガノフ 枝豆入りサラダ ジョアブルーベリー	1059	サーモンフライ ハムステーキ 生野菜 彩り菜の花 味噌汁	1000	2879
2	木	クロワッサン&バターロール ジャム ミニチキン醤油 水菜サラダ コンソメスープ 牛乳	610	豚のうま塩焼き 生野菜 焼きラーメンとんこつ 五目スープ チョコタルト	1348	すき焼き オクラの胡麻和え 味噌汁	1138	3096
3	金	チョリソー スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト	996	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁	945	五目ご飯 ハムカツ 海藻サラダ 味噌汁	1016	2957
4	土	チキンのオープン焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	785	ぶりの塩麹焼き 高菜油炒め ささみスティック 生野菜 味噌汁 エクレア	1058	ヒレカツ 生野菜 ソース焼きそば 鶏野菜風汁	1112	2955
5	日	えびグラタン ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 牛乳	803	ブルコギ風 南瓜と豆腐の落とし揚げ 生野菜 若芽の中華スープ マロンクリームワッフル	1207	おろしハンバーグ フライポテト 生野菜 コンソメスープ	1073	3083
6	月	厚焼玉子カニ風味 卵の花 味噌汁 牛乳	826	お月見 月見肉うどん 半ライス つくね 生野菜 焼プリンタルト	1123	チキンソテーガリバタソース 生野菜 ごぼうサラダ 味噌汁	1090	3039
7	火	肉団子(たれ) 生野菜 味噌汁 牛乳	795	キムチ焼肉丼(豚) 大焼売 生野菜 味噌汁 クリームブッセ	1376	エビフライ コンビネーションオムレツ 生野菜 タラモサラダ ミネストローネ	1027	3198
8	水	野菜ミンチ巻き さつま金時レモン味 味噌汁 牛乳	880	油淋鶏 小松菜のお浸し ニラとベーコンのスープ マドレーヌ	1277	豚のうま味噌炒め 生野菜 五目ひじき煮 具沢山味噌汁	1116	3273
9	木	食パン ジャム ウィナー スクランブルエッグ コーンポタージュ 牛乳	1150	ベーコン&トマトソーススパゲティ 半ライス 彩りサラダ オニオンスープ ガトーショコラ	1071	さわらの西京焼き おかず昆布 関西風クロquette 生野菜 味噌汁	852	3073
10	金	炒り豆腐包み焼き 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	769	グリルチキンハーブ 生野菜 シーフードのオリーブドレ和え 豚汁 クレープ	1091	オムライス コーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1028	2888
11	土	ミニチキン南蛮 生野菜 味噌汁 牛乳	766	ビーフカレー カラフルサラダ 苺ヨーグルト	1189	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 焼ちゃんぽん けんちん汁	1043	2998
12	日	ハムチーズピカタ 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	814	豚丼 インゲンの胡麻和え 味噌汁 ももタルト	1447	骨なしビックチキン 生野菜 和風春雨サラダ 味噌汁	973	3234
13	月	飲茶焼売 生野菜 味噌汁 牛乳	760	白身フライ ウィナーオムレツ 生野菜 ナポリタン コンソメスープ シュークリーム	1138	二色丼 網目春巻 生野菜 味噌汁	1223	3121
14	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	848	かき揚げそば 半ライス ケチャップ肉団子 生野菜 米粉ドックチョコ	1203	チキンソテーガーリックソース 生野菜 豆のごま和えサラダ ミネストローネ	1043	3094
15	水	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	827	焼鮭の南蛮漬け 唐揚げ 生野菜 味噌汁 ベアクリームワッフル	982	豚肉の生姜焼き 生野菜 レモンクリームパスタサラダ 味噌汁	1208	3017
16	木	菓子パン スペイン風バイクドエッグ グリーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	755	牛焼肉丼 切干大根の煮物 味噌汁 野菜ジュース	1394	まぐろのマスタードカツ 生野菜 焼ビーフン 若芽の中華スープ	934	3083
17	金	ねぎま串 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳 ぶどうヨーグルト	871	エビのトマトクリームスパゲティ 半ライス コールスローサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	939	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 金平牛蒡 味噌汁	1011	2821
18	土	ペッパーポロニア 生野菜 味噌汁 牛乳	791	味噌ラーメン 半ライス フルーツカクテル	940	さばの生姜煮 昆布豆腐煮 鶏の梅しそ竜田 生野菜 具沢山味噌汁	942	2673
19	日	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	756	ごろごろ野菜カレー フルーツカクテル	1060	ミックスフライ(コロquette&メンチカツ) 生野菜 タマゴサラダ 味噌汁	1202	3018
20	月	アスパラベーコン巻 生野菜 味噌汁 牛乳	728	ポークチャップ炒め 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ コンソメスープ チーズタルト	1270	グリルチキンソルト オニオンリング 生野菜 ビーンズミックスのポタージュ	1100	3098
21	火	ラザニア サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	858	ちらし寿司 チーズロール 生野菜 すまし汁 原宿ドックココアバナナ	1212	ロールキャベツとウィナーの煮込み ほうれん草とベーコンのバター風味 ソファール元気	995	3065
22	水	赤魚の塩麹焼き 中華やまくらげ 味噌汁 牛乳	759	鶏肉の竜田揚げレモンソースがけ 生野菜 マカロニサラダ 寄せ鍋風スープ プリン	1450	豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 豆腐の中華スープ	1396	3605
23	木	京風玉子ネギ入り こんにやく牛蒡 味噌汁 牛乳	808	ビーフシチュー パン アスパラ入りサラダ ジョアマスカット	1360	アジフライ 生野菜 上海焼きそば 芋煮豚汁	1203	3371
24	金	たらこ なます 味噌汁 牛乳	719	チキンのラウトウイユ風 生野菜 ポテトサラダ オニオンスープ オレンジゼリー	1094	豚の角煮 かに焼売 生野菜 味噌汁	1379	3192
25	土	若鶏のピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	779	ミニオープンキャンパス シーフードカレ ー カラフルサラダ ベアシュークリーム	1187	スライスチーズのハムカツ 照焼チキン 生野菜 チャップチェ風 ニラとカニカマのスープ	1030	2996
26	日	粗挽き肉団子 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	847	ソースカツ丼 菜の花と筍のつぼ胡麻和え 味噌汁 林檎タルト	1204	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 小倉風ソース焼うどん チゲ鍋風スープ	1089	3140
27	月	ウィナー キッシュ 味噌汁 牛乳	1009	ツナトマトスパゲティ 半ライス 野菜サラダ 豚肉と大根のスープ スイートポテト	1146	チキンソテーシャリアピンソース 生野菜 パンブキンサラダ 具沢山味噌汁	1044	3199
28	火	金平包み焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	743	牛丼 ナムル 味噌汁 苺シュークリーム	1173	麻婆豆腐 小籠包 生野菜 寒天とハムのスープ	974	2890
29	水	ポテトチキンロール 生野菜 味噌汁 牛乳	764	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 テリコンカン クリームシチュー風スープ 塩パニラワッフル	1263	トラウトサーモンの西京焼き 沢庵 チーズコロquette 生野菜 ごま鍋風スープ	990	3017
30	木	食パン ジャム ハム&チーズ リーフサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	981	タンドリーチキン 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ チョコムース	1025	ガパオライス タコの唐揚げ 生野菜 中華スープ	1262	3068
31	金	筑前煮 味噌汁 牛乳 バナナ	889	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 南瓜プリンタルト	1137	照焼ハンバーグ 生野菜 中華春雨サラダ 味噌汁	1031	3057

◎ 都合により変更する事があります。

単位: kcal

◎ 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、輪島校プロデュースの献立です。