

令和7年10月 献立表

日本航空学園 能登空港キャンパス 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	832	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	914	2805
2	木	ミニチキン醤油 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	769	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	1347	すき焼き オクラの胡麻和え 味噌汁	1132	3248
3	金	チョリソー スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	968	五目ご飯 ハムカツ 海藻サラダ 味噌汁 ぶどうジュース	1086	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁	958	3012
4	土	チキンのオープン焼き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	784	ぶりの生姜焼き 高菜油炒め ささみスティック 生野菜 味噌汁 エクレア	964	ヒレカツ 生野菜 ソース焼きそば 鶏野菜風汁	1090	2838
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 生野菜 冬瓜のそぼろあんかけ 若芽の中華スープ マロンクリームワッフル	1126	おろしハンバーグ 生野菜 ごぼうサラダ コンソメスープ	1017	2946
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 彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁	973	2922
7	火	肉団子(たれ) レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	802	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	1040	3218
8	水	野菜ミンチ巻き さつま金時レモン味 味噌汁 牛乳	921	豚のうま味噌炒め 生野菜 五目ひじき煮 具沢山味噌汁 マドレーヌ	1233	油淋鶏 小松菜のお浸し ニラとベーコンのスープ	1003	3157
9	木	デニッシュチョコ ウィンナー スクランブルエッグ コーンポタージュ 牛乳	809	カルボナーラ 半ライス 彩りサラダ オニオンスープ クレープ	1089	あじの西京焼き おかず昆布 関西風クロquette 生野菜 味噌汁	892	2790
10	金	炒り豆腐包み焼き 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	769	ベーコンと生姜のピラフ チキンナゲット コーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ ガトーショコラ	1069	グリルチキンハーブ 生野菜 たこのオリーブドレ和え 味噌汁	871	2709
11	土	ミニチキン南蛮 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	766	カレーライス家庭風味 オニオンサラダ ソールストロベリー	1197	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	1041	3004
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	親子丼 インゲンの胡麻和え 味噌汁 ももタルト	1162	骨なしピクチキン 生野菜 和風春雨サラダ 味噌汁	969	2945
13	月	飲茶焼売 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	759	白身フライ ウィンナーオムレツ 生野菜 ナポリタン コンソメスープ シュークリーム	1097	二色丼 網目春巻 生野菜 味噌汁	1227	3083
14	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	853	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	1056	3112
15	水	ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	855	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	1021	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	1207	3083
16	木	スペイン風バイクドエッグ グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	794	牛焼肉丼 切干大根の煮物 味噌汁 アップルジュース	1372	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	933	3099
17	金	ねぎま串 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	778	ナポリタン風 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 ドームケーキ	1105	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 金平牛蒡 味噌汁	1011	2894
18	土	ペッパーポロニア 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	790	ビーフカレー カラフルサラダ ジョアプレーン	1222	さばの生姜煮 昆布豆佃煮 鶏の梅しそ竜田 生野菜 具沢山味噌汁	942	2954
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	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 ストロベリームース	1215	ミックスフライ(コロッケ&メンチカツ) 生野菜 タマゴサラダ 味噌汁	1203	3174
20	月	アスパラベーコン巻 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	728	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 チーズタルト	1143	グリルチキンソルト 生野菜 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁	830	2701
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	1171	ロールキャベツとウィンナーの煮込み ほうれん草とベーコンのバター風味 ソール	995	3024
22	水	銀ひらすの塩焼き 中華やまくらげ 味噌汁 牛乳	789	鶏肉の竜田揚げレモンソースかけ 生野菜 マカロニサラダ 寄せ鍋風スープ プリン	1378	豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 豆腐の中華スープ	1396	3563
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	1306	アジフライ 生野菜 上海焼きそば 芋煮豚汁	1202	3316
24	金	たらこ なます 味噌汁 牛乳	719	ソースカツ丼 菜の花と筍のつぼ胡麻和え 味噌汁 ベアシュークリーム	1226	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め かに焼売 生野菜 味噌汁	945	2890
25	土	若鶏のピカタ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	777	チキンステーキ 生野菜 ポテトサラダ オニオンスープ 林檎タルト	1042	スライスチーズのハムカツ 粗挽き肉団子 生野菜 チャプチェ風 ニラとカニカマのスープ	1007	2826
26	日	照焼チキン 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	868	ミニオープンキャンパス ハヤシライス ブロッコリー入りサラダ 白ぶどうジュース	1088	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	1093	3049
27	月	ウィンナー 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 コンソメスープ スイートポテト	1117	チキンソテーシャリアピンソース 生野菜 かぼちゃサラダ 具沢山味噌汁	1037	3163
28	火	金平包み焼き 大根サラダ 味噌汁 牛乳	754	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	2901
29	水	ポテトチキンロール カルボナーラパスタサラダ 味噌汁 牛乳	844	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 チリコンカン クリームスープ 塩バナナワッフル	1145	メバルの西京焼き 沢庵 チーズコロッケ 生野菜 ごま鍋風スープ	918	2907
30	木	クロワッサン&バターロール ジャム ハムステーキ レタスとコーンのサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	665	天津飯 タコの唐揚げ 生野菜 中華スープ チョコムース	1030	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	915	2610
31	金	筑前煮 味噌汁 牛乳	749	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 南瓜プリンタルト	1184	照焼ハンバーグ 生野菜 中華春雨サラダ 味噌汁	1030	2963

◎ 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、輪島校プロデュースの献立です。