

令和 7 年 9 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	月	ラザニア 生野菜 味噌汁 牛乳	760	油淋鶏 焼ビーフン 中華スープ 薩摩芋タルト	1373	ブルコギ風 生野菜 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	1093	3226
2	火	オムレツ 和風お豆サラダ 味噌汁 牛乳	817	五目ご飯 ハンバーグ 水菜サラダ 味噌汁 エクレア	1105	ヒレカツ 生野菜 スパゲティサラダ クリームシチュー風スープ	1225	3147
3	水	チョリソー 生野菜 味噌汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	930	チキンソテージンジャーソース 生野菜 シーフードのオリーブドレ和え コンソメスープ	1070	すき焼き 小松菜の胡麻和え 味噌汁	1139	3139
4	木	菓子パン ハムステーキ ス克蘭ブルエッグ トマトコンソメスープ 牛乳	816	たらの塩麴焼き おかず昆布 ごま手羽 生野菜 具沢山味噌汁 ペアクリームワッフル	1006	ビーフカレー 枝豆入りサラダ ジョアプレーン	1197	3019
5	金	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	826	カルボナーラ 半ライス 海藻サラダ オニオンスープ マドレーヌ	1121	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 和風春雨サラダ 鶏野菜風汁	1101	3048
6	土	味噌肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	838	キムチ焼肉丼(豚) 彩り菜の花 味噌汁 豆乳プリンタルト	1413	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 太麺焼きそば 五目スープ	1280	3531
7	日	だし巻き玉子 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	839	豚のうま塩焼き 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 チゲ鍋風スープ ガトーショコラ	1430	アジフライ 生野菜 レモンクリームパスタサラダ コンソメスープ	1151	3420
8	月	つくね棒 生野菜 味噌汁 牛乳	839	鶏肉の照焼 生野菜 豆のごま和えサラダ 豚汁 苺シュークリーム	1275	ビーフストロガノフ 彩りサラダ 苺ヨーグルト	1136	3250
9	火	ほうれん草グラタン 牛蒡サラダ 味噌汁 牛乳	883	カレーうどん 半ライス チーズコロッケ 生野菜 クリームブッセ	1190	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て ほうれん草とベーコンのスープ	1002	3075
10	水	チキンのオープン焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	818	焼鮭の南蛮漬け 串カツ 生野菜 味噌汁 米粉ドックチョコ	1028	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 焼餃子 生野菜 ニラとハムのスープ	1049	2895
11	木	クロワッサン&バターロール ジャム ハムチーズピカタ リーフサラダ コンソメスープ 牛乳	670	麻婆豆腐 春巻 生野菜 中華スープ ブルーベリータルト	1204	ソースカツ丼 ナムル 味噌汁	1153	3027
12	金	レモンウィナー タマゴサラダ 味噌汁 牛乳	968	塩ラーメン 半ライス 大焼売 生野菜 原宿ドックメープル	1068	骨なしビックチキン 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ 卵スープ	959	2995
13	土	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	782	<u>ミニオープンキャンパス(高校)</u> ハヤシライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	1145	豚のうま味噌炒め 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1265	3192
14	日	さばのみぞれ煮 金時豆佃煮 味噌汁 牛乳	941	豚丼 オクラの胡麻和え 味噌汁 ココアワッフル	1496	エビカツ 生野菜 上海塩焼きそば 若芽の中華スープ	1047	3484
15	月	豆腐の肉みそあん包み 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	830	グリルチキンハーフ はんぺんフライ 生野菜 コンソメスープ シュークリーム	1110	牛焼肉丼 根菜ひじき煮 味噌汁	1394	3334
16	火	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳 プレーンヨーグルト	927	たっぷり野菜のスパゲティ 半ライス コーンサラダ ほうれん草とハムのスープ	1105	ミックスフライ(コロッケ&メンチカツ) 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁	1100	3132
17	水	ミニチキン黒胡椒 さつま金時リンゴ味 味噌汁 牛乳	894	赤魚の西京焼き 沢庵 とり天 生野菜 芋煮豚汁 レモンタルト	1055	ロールキャベツとウィナーの煮込み チリコンカン ミルージュ	1032	2981
18	木	食パン ジャム ハム&チーズ グリーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	1083	豚肉の生姜焼き 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 クレープ	1229	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 海老餃子 生野菜 豆腐の中華スープ	1080	3392
19	金	焼鳥 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	909	きつねもちそば 半ライス 栗かぼちゃとチーズソースの包み揚げ 生野菜 野菜ジュース	930	チキンのハニーマスタード フライポテト 生野菜 豚肉と大根のスープ	1146	2985
20	土	黒豚焼売 生野菜 味噌汁 牛乳	849	チキンカレー カラフルサラダ ピーチゼリー	1212	ポークチャップ炒め 生野菜 塩焼きそば ごま鍋風スープ	1308	3369
21	日	ペッパーポロニア ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	836	二色丼 チーズロール 生野菜 味噌汁 スイートポテト	1464	トンカツ 生野菜 インゲンの胡麻和え けんちん汁	986	3286
22	月	照焼ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	831	グリルチキンソルト 生野菜 パンプキンサラダ かき玉汁 おはぎ	1177	ほっけの塩焼き 野沢菜漬け お好み焼き串 生野菜 味噌汁	822	2830
23	火	黒酢肉団子 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	830	豚の角煮 中華春雨サラダ 味噌汁 お米タルト	1577	オムライス アスパラ入りサラダ コンソメスープ	1096	3503
24	水	京風玉子ネギ入り チャプチェ風 味噌汁 牛乳	822	チキンソテーマトソース 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 ババロアシュークリーム	1072	豚肉の香味蒸し 小籠包 生野菜 中華スープ	1291	3185
25	木	たらこ 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 味噌汁 牛乳	777	ビーフシチュー パン ブロッコリー入りサラダ ぶどうヨーグルト	1426	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁	952	3155
26	金	3種の野菜入り鶏つくね 生野菜 味噌汁 牛乳 バナナ	923	冷やし中華 半ライス 焼餃子 生野菜 メープルクリームワッフル	1035	メンチカツ 生野菜 ポテトサラダ ミネストローネ	1125	3083
27	土	ウィナー 生野菜 味噌汁 牛乳	940	<u>ミニオープンキャンパス(大学校)</u> 牛井 唐揚げ 生野菜 味噌汁 苺タルト	1431	チキンステーキ 生野菜 ナポリタン ビーンズミックスのポタージュ	1020	3391
28	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	787	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ プリン	1190	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 醤油焼うどん 味噌汁	1230	3207
29	月	金平包み焼き サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	926	塩サバ しば漬け フランクフルト 生野菜 具沢山味噌汁 フルーツカクテル	1020	ガパオライス 肉巻 生野菜 寒天とハムのスープ	1136	3082
30	火	アスパラベーコン巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	749	トマトクリームスパゲティ 半ライス 野菜サラダ 鶏肉入りコンソメスープ チョコムース	1022	タンドリーチキン たこ焼き 生野菜 寄せ鍋風スープ	1172	2943

◎ 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 食当た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、山梨校プロデュースの献立です。