

# 令和7年9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	月	ラザニア レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	771	ブルコギ風 生野菜 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 薩摩芋タルト	1199	油淋鶏 卵豆腐 中華スープ	1046	3016
2	火	オムレツ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 牛乳	825	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 クリームスープ	997	2927
3	水	チョリソー 和風サラダ 味噌汁 牛乳	904	チキンソーゼンジャーソース 生野菜 焼きビーフン コンソメスープ 苺ムース	1197	すき焼き 小松菜の胡麻和え 味噌汁	1139	3240
4	木	デニッシュミルク ハムステーキ スクランブルエッグ トマトコンソメスープ 牛乳	680	たらの西京焼き おかず昆布 ごま手羽 生野菜 具沢山味噌汁 ベアクリームワッフル	923	ビーフカレー 枝豆入りサラダ ジョアプレーン	1197	2800
5	金	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	859	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	1100	3080
6	土	味噌肉団子 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	837	キムチ焼肉丼(豚) 彩り菜の花 味噌汁 豆乳プリンタルト	1421	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 太麺焼きそば 五目スープ	1278	3536
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 生野菜 彩り野菜の炊き合わせ チゲ鍋風スープ ガトーショコラ	1363	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	1149	3351
8	月	つくね棒 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	838	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	1274	ビーフストロガノフ 彩りサラダ ソファールレモン	1159	3271
9	火	ほうれん草グラタン 牛蒡サラダ 味噌汁 牛乳	839	冷やし中華 半ライス チーズコロッケ 生野菜 クリームブッセ	1150	ハンバーグジャリアピンソース 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	1001	2990
10	水	チキンのオープン焼き レタスとアスパラのサラダ 味噌汁 牛乳	831	焼鮭の南蛮漬け 串カツ 生野菜 味噌汁 米粉ドックチョコ	1041	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	2921
11	木	ハムチーズピカタ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	834	麻婆豆腐 春巻 生野菜 中華スープ ブルーベリータルト	1213	ソースカツ丼 ナムル 味噌汁	1142	3189
12	金	レモンウィナー タマゴサラダ 味噌汁 牛乳	986	塩ラーメン 半ライス 大焼売 生野菜 原宿ドックメープル	1058	骨なしピクチキン 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ 卵スープ	972	3016
13	土	野菜ミンチ巻き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	781	ハヤシライス コールスローサラダ ぶどうジュース	1183	豚のうま味噌炒め 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1266	3230
14	日	さばのみぞれ煮 金時豆佃煮 味噌汁 牛乳	941	他人丼 オクラの胡麻和え 味噌汁 ココアワッフル	1258	エビカツ 生野菜 上海塩焼きそば 若芽の中華スープ	1045	3244
15	月	豆腐の肉みそあん包み 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	830	グリルチキンハーブ 生野菜 はんぺんフライ 生野菜 コンソメスープ シュークリーム	1115	牛焼肉丼 根菜ひじき煮 味噌汁	1405	3350
16	火	ハンバーグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	863	ナポリタン風 半ライス コーンサラダ ほうれん草とハムのスープ ドームケーキチョコ	1141	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	1099	3103
17	水	ミニチキン南蛮 さつま金時リンゴ味 味噌汁 牛乳	956	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	1071	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	3059
18	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ホワイトオムレツ グリーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	685	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	1228	牛肉とたつ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	1079	2992
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 栗南瓜とチーズソースの包み揚げ 生野菜 アップルジュース	916	チキンソーテーステーキソース 生野菜 ポテトサラダ 豚肉と大根のスープ	1158	2983
20	土	黒豚焼売 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	848	チキンカレー カラフルサラダ ジョアブルーベリー	1255	ポークチャップ炒め 生野菜 塩焼きそば ごま鍋風スープ	1305	3408
21	日	ペッパーポロニア ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	836	グリルチキンソルト 生野菜 かぼちゃサラダ 味噌汁 スイートポテト	1063	トンカツ 生野菜 インゲンの胡麻和え けんちん汁	984	2883
22	月	照焼ハンバーグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	830	二色丼 チーズロール 生野菜 味噌汁 おはぎ	1573	ほっけの塩焼き 野菜漬け マヨたまサラダロール 生野菜 味噌汁	932	3335
23	火	肉団子 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	868	ベーコンとしめじのピラフ チキンナゲット アスパラ入りサラダ コンソメスープ お米タルト	1119	牛肉コロッケ 生野菜 中華春雨サラダ 味噌汁	1046	3033
24	水	京風玉子ネギ入り チャプチェ風 味噌汁 牛乳	822	豚肉の香味蒸し 小籠包 生野菜 中華スープ ババロアシュークリーム	1401	チキンテートマトソース 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	961	3184
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 白ぶどうジュース	1372	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁	951	3100
26	金	3種の野菜入り鶏つくね レタスとコーンのサラダ 味噌汁 牛乳	856	カレーうどん 半ライス 焼餃子 生野菜 メープルクリームワッフル	1058	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ ミネストローネ	1105	3019
27	土	ウィナー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	939	<b>ミニオープンキャンパス</b> 牛丼 なます 味噌汁 苺タルト	1250	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	1021	3210
28	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	787	メンチカツ 生野菜 ジャーマンポテト 鶏肉入りコンソメスープ プリン	1122	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 醤油焼うどん 味噌汁	1224	3133
29	月	アスパラベーコン巻き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	760	天津飯 肉巻 生野菜 寒天とハムのスープ ヤクルト	1023	塩サバ しば漬け 唐揚げ 生野菜 具沢山味噌汁	1096	2879
30	火	金平包み焼き サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	918	ミートスパゲティ 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ チョコムース	1162	タンドリーチキン 生野菜 たこ焼き 生野菜 寄せ鍋風スープ	1174	3254

◎ 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、山梨校プロデュースの献立です。