

# 令和7年11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	土	かぼちゃグラタン 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	753	ヒレカツ 生野菜 黒豚ペッソラダ コーンポタージュ ショコラブッセ	1143	豚のうま塩焼き 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1193	3089
2	日	レモンウインナー ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 牛乳	870	たらの西京焼き ごま昆布 トンカツ 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	977	にんにく醤油唐揚げ 生野菜 塩焼きそば 若芽の中華スープ	1069	2916
3	月	つくね 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	842	ベーコンとしめじのピラフ 肉巻 水菜サラダ コンソメスープ エクレア	1028	サーモンフライ 大焼壳 生野菜 彩り菜の花 鶏野菜風汁	999	2869
4	火	厚焼き玉子 金平れんこん 味噌汁 牛乳	910	ミートスパゲティ 半ライス 海藻サラダ ほうれん草とベーコンのスープ お米タルト	1099	グリルチキンハーブ 生野菜 冬瓜のそぼろあんかけ かき玉汁	826	2835
5	水	豆腐の肉みそあん包み 小松菜ときのこのお浸し 味噌汁 牛乳	790	五目ご飯 メンチカツ ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 ドームケーキチョコ	1216	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 春巻 生野菜 ニラとベーコンのスープ	1008	3014
6	木	ホワイトオムレツ オニオンサラダ 味噌汁 牛乳	781	ほっけの塩焼き 高菜油炒め ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 豚汁 ココアワッフル	1093	骨なしピックチキン 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ ミネストローネ	973	2843
7	金	錦糸焼壳 和風サラダ 味噌汁 牛乳	816	カレー南蛮そば 半ライス 牛肉コロッケ 生野菜 クレープ	1196	ハンバーグケチャップソース 生野菜 豆のごま和えサラダ 鶏肉のコンソメスープ	1060	3072
8	土	じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 牛乳	807	若鶏の唐揚げ 生野菜 和風春雨サラダ 五目スープ 薩摩芋タルト	1163	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 網目春巻 生野菜 味噌汁	1126	3096
9	日	ハムステーキ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	761	豚のうま味噌炒め 生野菜 菜の花と筍のつぶごま和え けんちん汁 シュークリーム	1175	チキンステーキ 生野菜 スパゲティサラダ コンソメスープ	1020	2956
10	月	五目玉子焼き 山菜煮 味噌汁 牛乳	853	豚骨ラーメン 半ライス えび焼壳 生野菜 原宿ドックメープル	1021	白身フライ ウィンナー 生野菜 牛蒡サラダ トマトコンソメスープ	1158	3032
11	火	チーズハンバーグ レタスとコーンのサラダ 味噌汁 牛乳	885	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁 ガトーショコラ	1044	ビーフストロガノフ 枝豆入りサラダ ソフールストロベリー	1043	2972
12	水	さばの味噌煮 金時豆佃煮 味噌汁 牛乳	893	中華丼 焼餃子 生野菜 味噌汁 豆乳プリンタルト	1120	チキンカツ 生野菜 ナポリタン 卵スープ	1059	3072
13	木	あんバターパイ 肉団子(たれ) 彩りサラダ クリームスープ 牛乳	702	ご飯+ ブルコギ風 生野菜 ナムルサラダ 豆腐の中華スープ ヤクルト	1092	油淋鶏 かぼちゃサラダ 味噌汁	1120	2914
14	金	アンサンブルエッグ 卵の花 味噌汁 牛乳	835	味噌煮込みうどん 半ライス 大粒焼壳 生野菜 莓ムース	1063	エビカツ 生野菜 ジャーマンポテト ごま鍋風スープ	1030	2928
15	土	ミニチキンレモン マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	818	ビーフカレー カラフルサラダ ジョアプレーン	1222	メバルの生姜焼き おかず昆布 とり天 生野菜 チゲ鍋風スープ	930	2970
16	日	野菜ミンチ巻き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	743	ご飯+ ポークチャップ炒め 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 チーズババロアショークリーム	1116	グリルチキンソルト 生野菜 チャップチエ風 味噌汁	875	2734
17	月	ペッパー ポロニア 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	784	親子丼 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 味噌汁 メープルワッフル	1171	ロールキャベツとウィンナーの煮込み タマゴサラダ ミルージュ	1152	3107
18	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	871	カルボナーラ 半ライス アスパラ入りサラダ ほうれん草とハムのスープ 莓タルト	1111	おろしハンバーグ 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁	974	2956
19	水	焼鳥 オクラの胡麻和え 味噌汁 牛乳	834	キムチ焼肉丼(豚) サツマイモサラダ 中華スープ ぶどうジュース	1454	まぐろのマスタードカツ 生野菜 東村山黒焼きそば 芋煮豚汁	1122	3410
20	木	チヨリソーサー 大根サラダ 味噌汁 牛乳	866	カレーピラフ チキンナゲット 生野菜 コンソメスープ プリン	1002	ビーフシチュー パン グリーンサラダ ジョアブルーベリー	1347	3215
21	金	たらこ 筒の土佐煮 味噌汁 牛乳	739	担々麺 半ライス 春巻 生野菜 アップルジュース	1189	ミックスフライ(コロッケ&メンチカツ) 生野菜 五目ひじき煮 味噌汁	1067	2995
22	土	チキンのオーブン焼き さつま金時 味噌汁 牛乳	949	ミニオーブンキャンバス ハヤシライス コーンサラダ ソフール	1132	赤魚の西京焼き 野沢菜漬け フランクフルト 生野菜 具沢山味噌汁	856	2937
23	日	味噌肉団子 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	813	トンカツ 生野菜 彩り小松菜 味噌汁 レモンタルト	1009	グリルチキン醤油 生野菜 中華春雨サラダ コンソメスープ	971	2793
24	月	ツナオムレツ 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁 牛乳	820	豚肉の生姜焼き 生野菜 あごだし焼うどん 味噌汁 米粉ドックチョコ	1302	牛焼肉丼 小籠包 生野菜 中華スープ	1376	3498
25	火	ラザニア 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	721	アジフライ 生野菜 カルボナーラパスタサラダ 豚肉と大根のスープ 莓シュークリーム	1150	タンドリーチキン 生野菜 ブロッコリーのツナ和え パンプキンスープ	834	2705
26	水	アスパラベーコン巻 キッシュ 味噌汁 牛乳	803	エビフライ ケチャップ肉団子 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁 スイートポテト	1180	麻婆豆腐 焼餃子 生野菜 寒天とカニカマのスープ	988	2971
27	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ウィンナー ポテトサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	928	ご飯+ ネギトロ丼 チーズロール 生野菜 味噌汁 カスター ドワッフル	1205	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 焼ビーフン キムチスープ	1204	3337
28	金	ハンバーグ レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	851	ナポリタン風 半ライス 野菜サラダ オニオンスープ チョコムース	1068	ミルフィーユ ポークカツチーズ 生野菜 いんげんの胡麻和え 具沢山味噌汁	975	2894
29	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	749	塩サバ 沢庵 ごま手羽 生野菜 豚汁 ブルーベリータルト	1212	牛丼 しめじの胡麻和え 味噌汁	1028	2989
30	日	ハムチーズピカタ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	783	チキンカレー コールスローサラダ ソフール元氣	1196	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 チリコンカン コンソメスープ	1045	3024

① 都合により変更する事があります。

単位:kcal

② この献立は、3150kcal/日(15~17歳男性・身体活動レベル【高い】)に合わせた量で表示しています。米飯の量を調節することで、エネルギーの調節ができます。

③ 1食当りの米飯のカロリーは精白米 150g で 537 kcal、丼物は米飯のカロリーは精白米 180g で 644 kcal で計算してあります。麺の時は半ライスとして、米飯のカロリーは精白米 75g で 269 kcal で計算してあります。

④ 朝食がご飯のときは納豆(60 kcal)、生卵(80 kcal)、味付海苔(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。

⑤ 今月は、千歳校プロデュースの献立です。