

令和7年12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	つくね 彩り菜の花 味噌汁 牛乳	847	グリルチキンハーブ 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ クリームスープ マドレーヌ	992	ヒレカツ 生野菜 パンプキンサラダ 味噌汁	1035	2874
2	火	レモンウインナー きのこと小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	847	おばけそば 半ライス ケチャップ肉団子 生野菜 マロンクリームワッフル	1034	ぶりの塩麹焼き ごま昆布 チーズコロッケ 生野菜 かき玉汁	961	2842
3	水	えびグラタン 生野菜 味噌汁 牛乳 ぶどうヨーグルト	800	豚肉の香味蒸し 飲茶焼壳 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1212	照焼ハンバーグ 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁	1044	3056
4	木	クロワッサン&バーロール ジャム ミニチキン醤油 リーフサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	608	五目ご飯 ハムカツ 大根サラダ 味噌汁 エクレア	1104	豚のうま塩焼き 生野菜 和風春雨サラダ ごま鍋風スープ	1205	2917
5	金	ひじき入り玉子焼き 蓮根入り金平 味噌汁 牛乳	886	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 チョコタルト	1138	チキンのラタトウイユ風 生野菜 ジャーマンポテト オニオンスープ	1012	3036
6	土	炒り豆腐包み焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	732	<u>ミニオープンキャンパス(高校)</u> 牛丼 鶏の梅しそ竜田揚げ 生野菜 味噌汁 クリームブッセ	1251	メンチカツ 生野菜 太麺焼きそば 芋煮豚汁	1211	3194
7	日	照焼チキン 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	819	サバのみぞれ煮 昆布豆佃煮 なすの肉詰めフライ 生野菜 味噌汁 クレープ	1086	ブルコギ風 春巻 生野菜 中華スープ	1144	3049
8	月	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	781	ベーコンとアスパラのトマトソーススパゲティ 半ライス 枝豆入りサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 原宿ドックコア	1168	グリルチキンソルト たこ焼き 生野菜 具沢山味噌汁	1087	3036
9	火	豆腐焼壳 生野菜 味噌汁 牛乳	763	豚肉の生姜焼き 生野菜 タラモサラダ 鶏野菜風汁 南瓜プリンタルト	1351	ビーフストロガノフ 海藻サラダ オレンジゼリー	1009	3123
10	水	ねぎま串 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳 バナナ	951	ロールキャベツとウインナーの煮込み さつま芋と豆のハニーマスタード風味 ジョア苺	1078	油淋鶏 焼ラーメンとんこつ 豆腐の中華スープ	1314	3343
11	木	かすてらさんど(ミルククリーム) スペイン風オムレツ グリーンサラダ クリームシチュー風スープ 牛乳	851	きつねもちうどん 半ライス 竹輪チーズの磯辺揚げ 生野菜 シューカリー	985	チキンカツ 生野菜 タマゴサラダ ミネストローネ	1122	2958
12	金	ペッパー ボロニア ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 牛乳	804	ネギトロ丼 あぶり焼きチキンガーリック 生野菜 味噌汁 塩バニラワッフル	1044	ハンバーグシャリーアピンソース 生野菜 ナポリタン コンソメスープ	1132	2980
13	土	さわらの西京焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	807	<u>ミニオープンキャンパス(大学校)</u> ごろごろ野菜カレー アスパラ入りサラダ ソフール	1169	すき焼き 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 味噌汁	1111	3087
14	日	金平包み焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	747	二色丼 たらとチーズのおつまみ天 生野菜 味噌汁 桃タルト	1352	ポークチャップ炒め 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て ほうれん草とハムのスープ	1074	3173
15	月	京風玉子ネギ入り チャップチエ風 味噌汁 牛乳	784	チキンソテーガリバタソース 生野菜 黒豚ペンネサラダ 味噌汁 野菜ジュース	1134	オムライス ブロッコリー入りサラダ コンソメスープ	1001	2919
16	火	チヨリソー 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト	1013	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜	978	焼鮭の南蛮漬け カレーロール 生野菜 味噌汁	834	2825
17	水	グリルチキンハーブ 生野菜 味噌汁 牛乳	732	八宝菜 ビッグ焼壳 生野菜 若芽の中華スープ ガトーショコラ	1043	ミックスフライ(コロッケ&メンチカツ) 生野菜 醤油焼うどん 味噌汁	1207	2982
18	木	食パン ジャム ハムステーキ ホワイトオムレツ コーンポタージュ 牛乳	1056	<u>EYP</u> ミートスパゲティ 半ライス フライドチキン&ポテトサラダ コンソメスープ ケーキ	1540	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 根菜ひじき 味噌汁	903	3499
19	金	筑前煮 味噌汁 牛乳	731	キムチ焼肉丼(豚) ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 チョコムース	1373	鶏肉の照焼 生野菜 焼ビーフン 豚汁	1113	3217
20	土	チーズ肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	838	ビーフシチュー パン カラフルサラダ ペアシュークリーム	1472	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 牛蒡サラダ 寄せ鍋風スープ	1249	3559
21	日	野菜ミンチ巻き オクラのごま和え 味噌汁 牛乳	817	サバみりん 沢庵 肉じゃが 味噌汁 ココアワッフル	1059	ソースカツ丼 小松菜のナムル 味噌汁	1117	2993
22	月	たらこ 五色なます 味噌汁 牛乳	728	チキンと洋野菜のトマトクリームスパゲティ 半ライス コーンサラダ オニオンスープ プリン	1060	タンドリーチキン オニオンリング 生野菜 南瓜の煮物 かき玉汁	1024	2812
23	火	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	821	豚の角煮 ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 林檎タルト	1520	牛焼肉丼 しめじの胡麻和え 寒天入りスープ	1251	3592
24	水	チキン南蛮 さつま金時りんご味 味噌汁 牛乳	879	ハヤシライス オニオンサラダ ヨーグルト飲料	1120	麻婆豆腐 小籠包 生野菜 中華スープ	970	2969
25	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ウィンナー スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	842					朝食のみ 842
26	金							
27	土							
28	日							
29	月							
30	火							
31	水							

◎ 都会により変更する事があります

单位: 1-1-1

◎ これらの難点は、1815年1月15日(17歳男性、身辯活動家)【高い】に含まれて示されています。当該の點を調査する上で、以下の問題点ができます。

⑤ 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。

⑥ 1食当りの米飯のカロリーは精白米 150 g で 537 kcal、丂物は米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、米飯のカロリーは精白米 75 g で 368 kcal として計算しています。

② 朝食はパン類(100g)、牛乳(200ml)、朝食油(50ml)、卵(1個)を購入して、朝食を準備してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60 kcal)、生卵(80 kcal)、