

令和 7 年 12 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	つくね 彩り菜の花 味噌汁 牛乳	852	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	1006	ヒレカツ 生野菜 かぼちゃサラダ 味噌汁	1008	2866
2	火	レモンウィンナー きのこと小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	865	おぼけそば 半ライス 粗挽き肉団子 生野菜 マロンクリームワッフル	993	ぶりの生姜焼き ごま昆布 チーズコロッケ 生野菜 かき玉汁	868	2726
3	水	えびグラタン レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	747	豚肉の香味蒸し 飲茶焼売 生野菜 ニラとカニカマのスープ ヤクルトピーチ	1258	照焼ハンバーグ 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁	1083	3088
4	木	ミニチキン醤油 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	772	五目ご飯 ハムカツ 大根サラダ 味噌汁 エクレア	1104	プルコギ風 生野菜 春巻 生野菜 ごま鍋風スープ	1227	3103
5	金	ひじき入り玉子焼き 蓮根入り金平 味噌汁 牛乳	886	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 チョコタルト	1131	チキンソテーピザ風ソース 生野菜 ジャーマンポテト オニオンスープ	1029	3046
6	土	炒り豆腐包み焼き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	731	他人丼 鶏の梅しそ竜田揚げ 生野菜 味噌汁 クリームブッセ	1259	メンチカツ 生野菜 太麺焼きそば 芋煮豚汁	1209	3199
7	日	照焼チキン 5 品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	819	航空祭		豚のうま塩焼き 生野菜 和風春雨サラダ 中華スープ	1128	朝食＋夕食 1947
8	月	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	793	ツナトマトスパゲティ 半ライス 枝豆入りサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 原宿ドックココア	1083	グリルチキンソルト 生野菜 肉団子(たれ) 生野菜 具沢山味噌汁	941	2817
9	火	豆腐焼売 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	777	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	1350	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	983	3110
10	水	ねぎま串 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	781	ロールキャベツとウィンナーの煮込み 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	1169	3028
11	木	チョコクリームパン スペイン風オムレツ グリーンサラダ コーンポタージュ 牛乳	ご飯80＋ 680	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 シュウクリーム	985	二色丼 ナムルサラダ 味噌汁	1094	朝食＋ご飯80＋ 2759
12	金	ベッパーパーボロニア 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 塩バナラワッフル	1101	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 ナポリタン コンソメスープ	1094	2999
13	土	メパルの西京焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	765	ミニオープンキャンパス ポークカレー アスパラ入りサラダ ソファール	1210	すき焼き 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 味噌汁	1105	3080
14	日	金平包み焼き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	746	コロッケ 生野菜 タマゴサラダ コンソメスープ 桃タルト	1415	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	1076	3237
15	月	京風玉子ネギ入り チャップチェ風 味噌汁 牛乳	784	五目チャーハン 春巻 生野菜 ニラとベーコンのスープ アップルジュース	1134	チキンソテーガリバタソース 生野菜 黒豚ペネネサラダ 豚肉と大根のスープ	1102	3020
16	火	チョリソー 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	957	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ヤクルト	1016	焼鮭の南蛮漬け カレーロール 生野菜 味噌汁	847	2820
17	水	グリルチキンハーブ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	759	八宝菜 ビッグ焼売 生野菜 若芽の中華スープ ガトーショコラ	1043	チキンカツ 生野菜 醤油焼うどん 味噌汁	1099	2901
18	木	ハムステーキ ホワイトオムレツ 味噌汁 牛乳	797	ミートスパゲティ 半ライス フライドチキン 生野菜 コンソメスープ ドームケーキカスタード	1300	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 根菜ひじき 味噌汁	913	3010
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	1112	3216
20	土	チーズ肉団子 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	838	ピーフシチュー パン カラフルサラダ ベアシュウクリーム	1418	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	1188	3444
21	日	野菜ミンチ巻き オクラのごま和え 味噌汁 牛乳	817	塩サバ 沢庵 フランクフルト 生野菜 味噌汁 ココアワッフル	1027	トンカツ 生野菜 小松菜のナムル 味噌汁	1169	3013
22	月	三色野菜とすり身の落とし揚げ 五色なます 味噌汁 牛乳	815	カルボナーラ 半ライス コーンサラダ オニオンスープ プリン	1032	タンドリーチキン 生野菜 南瓜の煮物 かき玉汁	856	2703
23	火	ハンバーグ レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	860	白身フライ ハムチーズピカタ 生野菜 野菜のクリーム煮 味噌汁 林檎タルト	1007	牛焼肉丼 しめじの胡麻和え 寒天入りスープ	1251	3118
24	水	チキン南蛮 さつま金時リンゴ味 味噌汁 牛乳	920	ハヤシライス オニオンサラダ ミルージュ	1089	麻婆豆腐 小籠包 生野菜 中華スープ	967	2976
25	木	クロワッサン＆バターロール 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	ご飯80＋ 837					朝食のみ 837
26	金							
27	土							
28	日							
29	月							
30	火							
31	水							

◎ 都合により変更する事があります。

単位:k cal

◎ 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。

◎ 1 食当りの米飯のカロリーは精白米 150 g で 537 kcal、丼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 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。

◎ 今月は、山梨校プロデュースの献立です。