

令和 7 年 11 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	土	かぼちゃグラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	754	ヒレカツ 生野菜 黒豚ペンネサラダ コーンポタージュ ショコラブッセ	1165	豚のうま塩焼き 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1197	3116
2	日	レモンウィンナー ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 牛乳	852	たらの塩麴焼き ごま昆布 お好み焼き串 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	909	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	1071	2832
3	月	つくね 生野菜 味噌汁 牛乳	843	オムライス 水菜サラダ コンソメスープ エクレア	1068	サーモンフライ 大焼売 生野菜 彩り菜の花 鶏野菜風汁	988	2899
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	1089	グリルチキンハーブ フライポテト 生野菜 かき玉汁	957	2956
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 苺ヨーグルト	853	五目ご飯 メンチカツ ブロッコリー入りサラダ 味噌汁	1112	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	2973
6	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ホワイトオムレツ オニオンサラダ コンソメスープ 牛乳	624	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	1079	骨なしピクチキン 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ ミネストローネ	946	2649
7	金	錦糸焼売 生野菜 味噌汁 牛乳	785	カレー南蛮そば 半ライス 牛肉コロッケ 生野菜 クレープ	1205	ハンバーグトマトソース 生野菜 豆のごま和えサラダ 鶏肉のコンソメスープ	1060	3050
8	土	じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 牛乳	798	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	1123	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 肉巻 生野菜 味噌汁	1100	3021
9	日	ハムステーキ 生野菜 味噌汁 牛乳	854	豚バラのうま味噌炒め はんぺんフライ 生野菜 けんちん汁 シュークリーム	1296	チキンのハニーマスタード 生野菜 スパゲティサラダ コンソメスープ	1100	3250
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 えび焼売 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	1218	3092
11	火	チーズハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	822	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	1051	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	2916
12	水	さばの味噌煮 金時豆佃煮 味噌汁 牛乳	902	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	1060	3082
13	木	カレーパン 肉団子(たれ) 彩りサラダ クリームスープ 牛乳	718	プルコギ風 生野菜 ナムルサラダ 豆腐の中華スープ ヤクルト	1094	油淋鶏 パンプキンサラダ 味噌汁	1270	3082
14	金	アンサンブルエッグ 卵の花 味噌汁 牛乳	835	あんかけかしわうどん 半ライス 大粒焼売 生野菜 苺ムース	992	エビカツ 生野菜 ジャーマンポテト ごま鍋風スープ	1026	2853
15	土	ミニチキンレモン マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	834	ビーフカレー カラフルサラダ ジョアプレーン	1222	赤魚の西京焼き おかず昆布 とり天 生野菜 チゲ鍋風スープ	943	2999
16	日	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	744	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 チーズババロアシュークリーム	1114	二色丼 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 味噌汁	1177	3035
17	月	ペッパーボロニア 生野菜 味噌汁 牛乳	785	グリルチキンソルト 生野菜 チャップチェ風 寄せ鍋風スープ メープルワッフル	1043	ロールキャベツとウィンナーの煮込み タマゴサラダ ピーチゼリー	1138	2966
18	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	866	イカの明太子クリームパスタ 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 苺タルト	1087	おろしハンバーグ 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁	977	2930
19	水	焼鳥 オクラの胡麻和え 味噌汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	892	キムチ焼肉丼(豚) サツマイモサラダ 中華スープ	1384	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	1123	3399
20	木	チョリソー 生野菜 味噌汁 牛乳	855	ビーフシチュー パン グリーンサラダ プリン	1403	ガパオライス グリルチキン醤油 生野菜 ニラとハムのスープ	1023	3281
21	金	たらこ 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	739	担々麺 半ライス 春巻 生野菜 野菜ジュース	1227	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	1068	3034
22	土	チキンのオープン焼き さつま金時 味噌汁 牛乳	905	ハヤシライス コーンサラダ プレーン ヨーグルト	1103	トラウトサーモンの西京焼き 野沢菜漬け フランクフルト 生野菜 具沢山味噌汁	888	2896
23	日	味噌肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	814	ソースカツ丼 彩り小松菜 味噌汁 レモンタルト	1197	チキンソテーピザ風ソース 生野菜 中華春雨サラダ コンソメスープ	1089	3100
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	1304	牛焼肉丼 小籠包 生野菜 中華スープ	1376	3500
25	火	ラザニア 生野菜 味噌汁 牛乳 パナナ	862	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 苺シュークリーム	1151	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	2847
26	水	アスパラベーコン巻 キッシュ 味噌汁 牛乳	803	麻婆豆腐 焼餃子 生野菜 寒天とカニカマのスープ スイートポテト	1100	エビフライ 黒酢肉団子 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	1028	2931
27	木	食パン 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	1181	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	1148	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 焼ビーフン キムチスープ	1204	3533
28	金	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	816	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	1064	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	976	2856
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	1182	牛丼 しめじの胡麻和え 味噌汁	1028	2959
30	日	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	784	シーフードカレー コールスローサラダ ソフール元気	1124	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	1046	2954

- 単位:k cal
- ◎ 都合により変更する事があります。
 - ◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。