

令和8年1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	木							
2	金							
3	土							
4	日							
5	月					ハンバーグケチャップソース 湯野菜 タマゴサラダ コンソメスープ	1117	夕食のみ 1117
6	火	だし巻き玉子 蓮根入り金平 味噌汁 牛乳	831	鶏肉の唐揚げ 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁 メープルクリームワッフル	1175	豚肉の香味蒸し 大焼壳 生野菜 中華スープ	1214	3220
7	水	ほうれん草グラタン 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	722	五目ご飯 ヒレカツ 海藻サラダ 味噌汁 ショコラブッセ	1142	ロールキャベツとインナーの煮込み 緑野菜のペペロンチーノ ソフール元氣	1027	2891
8	木	デニッシュバター ベッパー・ボロニア スパゲティサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	777	ご飯+ カルボナーラ 半ライス 大根サラダ 鶏肉入りコンソメスープ お米タルト	1097	さばの生姜煮 おかず昆布 ささみステイック 生野菜 味噌汁	974	朝食ご飯+ 2848
9	金	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	831	グリルチキンソルト 生野菜 かぼちゃサラダ ほうれん草とベーコンのスープ 莓シュークリーム	1008	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 肉巻 生野菜 味噌汁	1100	2939
10	土	焼鳥 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	871	アジフライ 生野菜 彩り野菜のクリーム煮 卵スープ クレープ	1040	豚のうま塩焼き 生野菜 彩り小松菜 鶏野菜風汁	1100	3011
11	日	スペイン風ベイクドエッグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	735	ブルコギ風 生野菜 鶏と根菜の旨辛煮 味噌汁 ガトーショコラ	1173	メンチカツ 生野菜 ナポリタン 味噌汁	1088	2996
12	月	レモンワイン一 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	932	二色丼 コロッケ 生野菜 味噌汁 ミルージュ	1355	たらの西京焼き 野沢菜漬け ごま手羽 生野菜 具沢山味噌汁	793	3080
13	火	京風玉子ネギ入り 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	754	海老天そば 半ライス 大粒焼壳 生野菜 チーズタルト	1023	チキンソテーガーリックソース 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て オニオンスープ	942	2719
14	水	味噌肉団子 レタスとアスパラのサラダ 味噌汁 牛乳	852	ベーコンとしめじのピラフ 牛肉コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ ヤクルトピーチ	1065	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 和風春雨サラダ ごま鍋風スープ	1214	3131
15	木	アスパラベーコン巻き 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	750	ビーフシチュー パン 枝豆入りサラダ ジョアプレーン	1308	油淋鶏 ごぼうサラダ 寒天入りスープ	1064	3122
16	金	銀ひらすの塩焼き 山菜煮 味噌汁 牛乳	807	ナポリタン風 半ライス コーンサラダ コンソメスープ ペアクリームワッフル	1050	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁	1068	2925
17	土	豆腐焼壳 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	742	トンカツ 生野菜 ジャーマンポテト ミネストローネ 白ぶどうジュース	1335	豚肉の生姜焼き 生野菜 いんげんの胡麻和え チゲ鍋風スープ	1201	3278
18	日	ハムチーズピカタ マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	866	ビーフカレー ブロッコリー入りサラダ エクレア	1191	グリルチキン醤油 生野菜 彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁	856	2913
19	月	野菜ミニチ巻き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	743	豚骨ラーメン 半ライス 小籠包 生野菜 莓タルト	1084	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 さつま芋と豆のハニーマスター風味 味噌汁	1070	2897
20	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	855	エビフライタルタルソース ハムステーキ 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 ぶどうジュース	1093	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 焼餃子 生野菜 中華スープ	947	2895
21	水	ミニチキン黒胡椒 さつま金時レモン味 味噌汁 牛乳	905	ネギトロ丼 ケチャップ肉団子 生野菜 豚汁 原宿ドックメープル	1203	にんにく醤油唐揚げ 生野菜 黒豚ベンネサラダ 味噌汁	1062	3170
22	木	ワイン一 オニオンサラダ 味噌汁 牛乳	954	味噌煮込みうどん 半ライス 竹輪の天ぷら(黒胡椒) 生野菜 プリン	1013	焼鮭の南蛮漬け とろたまハムカツ 生野菜 味噌汁	877	2844
23	金	つくね チャップチエ風 味噌汁 牛乳	886	キムチ焼肉丼(豚) 小松菜のナムル 若芽の中華スープ アップルジュース	1313	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁	935	3134
24	土	関西風厚焼玉子 菜の花と筍のつぶごま和え 味噌汁 牛乳	760	ハヤシライス アスパラ入りサラダ マドレーヌ	1146	チキンカツ 生野菜 上海風塩焼きそば けんちん汁	1204	3110
25	日	豆腐の肉みそあん包み 五色なます 味噌汁 牛乳	807	チキンステーキ 生野菜 きのこのバターソテー ^ト ほうれん草とハムのスープ 焼プリンタルト	972	ポークチャップ炒め 生野菜 レモンクリームパスタサラダ 味噌汁	1212	2991
26	月	チキン南蛮 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	766	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 タラモサラダ コンソメスープ シュークリーム	1189	ソースカツ丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	1119	3074
27	火	チョリソー キッシュ 味噌汁 牛乳	926	ツナトマトスパゲティ 半ライス カラフルサラダ オニオンスープ ヤクルト	1061	骨なしビックチキン 生野菜 南瓜の旨煮 豚汁	1088	3075
28	水	筑前煮 味噌汁 牛乳	729	あじの西京焼き ごま昆布 串カツ 生野菜 味噌汁 カスタードワッフル	1013	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 小倉風ソース焼うどん 味噌汁	1203	2945
29	木	クロワッサン&バターロール ジャム 若鶏のピカタ レタスとキャロットのサラダ パンプキンスープ 牛乳	682	ご飯+ 牛焼肉丼 ナムルサラダ 味噌汁 莓ムース	1384	麻婆豆腐 焼餃子 生野菜 五目スープ	990	朝食ご飯+ 3056
30	金	ポテトチキンロール 五目ひじき 味噌汁 牛乳	795	味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 ドームケーキチヨコ	1142	タンドリーチキン 生野菜 ブロッコリーのおかか和え 寄せ鍋風スープ	875	2812
31	土	ハンバーグ カルボナーラパスタサラダ 味噌汁 牛乳	901	牛丼 オクラの胡麻和え 味噌汁 レモンタルト	1247	ほっけの塩焼き 高菜油炒め 鶏肉の竜田揚げ 生野菜 具沢山味噌汁	1022	3170

◎ 都合により変更する事があります。

単位: kcal

◎ 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 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。

◎ 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、能登空港キャンパスプロデュースの献立です。