

令和 8 年 1 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	木							
2	金							
3	土							
4	日							
5	月					ハンバーグケチャップソース 温野菜 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	若鶏の唐揚げ 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	1134	豚肉の香味蒸し 大焼売 生野菜 中華スープ	1214	3179
7	水	ほうれん草グラタン 生野菜 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	1162	ロールキャベツとウィンナーの煮込み 緑野菜のペペロンチーノ ソファール元気	1013	2897
8	木	食パン ジャム ペッパーボロニア ポテトサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	ご飯部+ 1042	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 ささみスティック 生野菜 味噌汁	974	朝食ご飯部+ 3113
9	金	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	819	グリルチキンソルト 生野菜 パンプキンサラダ ほうれん草とベーコンのスープ 苺シュークリーム	1015	牛肉とたつぷり野菜のあんかけ丼 肉巻 生野菜 味噌汁	1100	2934
10	土	焼鳥 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	871	アジフライ 生野菜 焼ちゃんぽん 卵スープ クレープ	1178	豚のうま塩焼き 生野菜 彩り小松菜 鶏野菜風汁	1106	3155
11	日	スペイン風ベイクドエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	802	プルコギ風 たこの唐揚げ 生野菜 ニラとハムのスープ ガトーショコラ	1232	メンチカツ 生野菜 ナポリタン コーンポタージュ	1160	3194
12	月	レモンウィンナー 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	914	二色丼 かにクリームコロッケ 生野菜 味噌汁 ミルージュ	1392	トラウトサーモンの西京焼き 野沢菜漬け ごま手羽 生野菜 具沢山味噌汁	940	3246
13	火	京風玉子ネギ入り 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	767	海老天そば 半ライス 大粒焼売 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	943	2733
14	水	味噌肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳 苺ヨーグルト	883	豚のうま味噌炒め 生野菜 中華春雨サラダ ごま鍋風スープ	1244	ガパオライス 牛肉コロッケ 生野菜 豆腐の中華スープ	1082	3209
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 ジョアブレーン	1362	油淋鶏 ごぼうサラダ 寒天入りスープ	1295	3407
16	金	タラの塩麴焼き 山菜煮 味噌汁 牛乳	760	チキンラゲートマトソーススパゲティ 半ライス カラフルサラダ コンソメスープ ベアクリームワッフル	1078	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	1069	2907
17	土	豆腐焼売 生野菜 味噌汁 牛乳	742	チキンカツ 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	1098	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	1200	3040
18	日	ハムチーズピカタ マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	886	ごろごろ野菜カレー ブロッコリー入りサラダ エクレア	1167	グリルチキンハーブ 生野菜 彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁	850	2884
19	月	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	744	醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 苺タルト	1032	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ド風味 味噌汁	1071	2847
20	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	850	エビフライタルソース 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 ぶどうゼリー	1162	オムライス アスパラ入りサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1017	3029
21	水	ミニチキン黒胡椒 さつま金時レモン味 味噌汁 牛乳 パナナ	1004	ネギトロ丼 黒酢肉団子 生野菜 豚汁 原宿ドックメープル	1103	にんにく醤油唐揚げ 生野菜 黒豚ペンネサラダ 味噌汁	1063	3170
22	木	菓子パン ウィナー オニオンサラダ クリームスープ 牛乳	ご飯部+ 1025	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	1059	焼鮭の南蛮漬け とろたまハムカツ 生野菜 味噌汁	877	朝食ご飯部+ 2961
23	金	つくね チャプチェ風 味噌汁 牛乳	886	キムチ焼肉丼(牛) 小松菜のナムル 若芽の中華スープ 野菜ジュース	1287	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁	935	3108
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 ツナサラダ マドレーヌ	1194	ささみ梅しそカツ 生野菜 上海風塩焼きそば けんちん汁	1013	2967
25	日	豆腐の肉みそあん包み 五色なます 味噌汁 牛乳	808	チキンのハニーマスタード 生野菜 レモンクリームバスタサラダ ほうれん草とハムのスープ 焼プリンタルト	1245	ポークチャップ炒め エビフリッター 生野菜 味噌汁	1126	3179
26	月	チキン南蛮 生野菜 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	1190	ソースカツ丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	1130	3086
27	火	チヨリソー キッシュ 味噌汁 牛乳	926	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 ヤクルト	915	骨なしビックチキン 生野菜 南瓜の旨煮 豚汁	1087	2928
28	水	筑前煮 味噌汁 牛乳	729	ぶりの西京焼き ごま昆布 串カツ 生野菜 かき玉汁 カスタードワッフル	1043	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	1204	2976
29	木	クロワッサン&バターロール ジャム ハム&チーズ レタスとキャロットのサラダ パンプキンスープ 牛乳	ご飯部+ 740	牛焼肉丼 ナムルサラダ 味噌汁 苺ムース	1384	麻婆豆腐 チーズコロッケ 生野菜 五目スープ	1056	朝食ご飯部+ 3180
30	金	ポテトチキンロール 五目ひじき 味噌汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	849	味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜	984	タンドライーチキン 生野菜 ブロッコリーのおかか和え 寄せ鍋風スープ	876	2709
31	土	ハンバーグ カルボナーラパスタサラダ 味噌汁 牛乳	902	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	1008	3157

◎ 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、能登空港キャンパスプロデュースの献立です。