

令和8年5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	金	ねぎま串 卵の花 味噌汁 牛乳	882	肉じゃがコロケ&メンチカツ 生野菜 小松菜と揚げの煮物 味噌汁 苺シュークリーム	1011	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 大焼売 生野菜 味噌汁	1041	2934
2	土	かぼちゃグラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	763	ほきの南蛮漬け 肉巻 生野菜 芋煮豚汁 チョコムース	1043	ヒレカツ 生野菜 焼ラーメンとんこつ 味噌汁	1081	2887
3	日	トマトミートオムレツ サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	913	豚のうま塩焼き 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁 ミニ今川焼	1200	豆腐ハンバーグ(野菜あんかけ) 生野菜 金平牛蒡 鶏野菜風汁	921	3034
4	月	アスパラベーコン巻 生野菜 味噌汁 牛乳	739	グリルチキンソルト 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ 豚肉と大根のスープ お米タルト	1003	エビカツ 生野菜 カルボナーラパスタサラダ 具沢山味噌汁	973	2715
5	火	関西風厚焼玉子 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	729	若鶏の唐揚げ 生野菜 小倉風ソース焼うどん 味噌汁 ココアワッフル	1197	八宝菜 焼餃子 生野菜 ニラとハムのスープ	954	2880
6	水	レモンウィンナー 生野菜 味噌汁 牛乳	818	ぶりの西京焼き しば漬け 大きなマヨたまカツ 生野菜 坦々ごま鍋風スープ マドレーヌ	1201	油淋鶏 筍の土佐煮 中華スープ	1164	3183
7	木	大きなメンチカツドーナツ ホワイトオムレツ 野菜サラダ コーンポターージュ 牛乳	ご飯 ^{朝+} 834	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 鶏肉入りコンソメスープ ブッセ	1048	豚の角煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	1344	朝食 ^{ご飯朝+} 3226
8	金	若鶏の胡麻照焼 根菜ひじき 味噌汁 牛乳	802	カレー南蛮そば 半ライス ポテトコロケ 生野菜 ガトーショコラ	1137	ササミ梅しそカツ 生野菜 きのこバターソテー ミネストローネ	881	2820
9	土	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	815	キムチ焼肉丼(豚) 小松菜のナムル 若芽の中華スープ チーズタルト	1400	サバの味噌煮 金時豆佃煮 串カツ 生野菜 味噌汁	932	3147
10	日	チキンのオープン焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	780	ハムカツ 生野菜 太麺焼きそば 具沢山味噌汁 クレープ	1137	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 チリコンカン 味噌汁	1075	2992
11	月	錦糸焼売 なすの甘辛煮 味噌汁 牛乳	868	ハヤシライス カラフルサラダ 白ぶどうジュース	1112	ロールキャベツとウィンナーの煮込み レモンクリームパスタサラダ ソフルブレイン	1191	3171
12	火	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	783	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 チーズババロアシュークリーム	1087	肉厚メンチカツ 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁	977	2847
13	水	ハンバーグ 黒豚ペンネサラダ 味噌汁 牛乳	918	たらの塩麹焼き 沢庵 ささみスティック 生野菜 かき玉汁 米粉ドックチョコ	934	ポークチャップ炒め 生野菜 ハッシュドポテト クリームシチュー風スープ	1300	3152
14	木	クロワッサン&バターロール ジャム ハムステーキ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 ^{朝+} 784	ソースカツ丼 小松菜ときのこの胡麻生薑し 味噌汁 ミルージュ	1156	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 飲茶焼売 生野菜 寒天入り中華スープ	935	朝食 ^{ご飯朝+} 2875
15	金	スペイン風オムレツ 生野菜 味噌汁 牛乳 苺ヨーグルト	811	ミートスパゲティ 半ライス ブロッコリー入りサラダ コンソメスープ	1008	チキンのハニーマスタード 生野菜 和風春雨サラダ 具沢山味噌汁	1039	2858
16	土	黒酢肉団子 さつま金時レモン味 味噌汁 牛乳	884	ミニオープンキャンパス(高校) プルコギ風 生野菜 菜の花と筍の胡麻和え 中華スープ 苺タルト	1185	二色丼 いか天 生野菜 味噌汁	1276	3345
17	日	ペッパーボロニア マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	860	チキンカツ 生野菜 昆布と豚肉のうま煮 けんちん汁 カスタードワッフル	1048	ごろごろ野菜カレー グリーンサラダ ピーチゼリー	1127	3035
18	月	厚巻玉子カニ風味 チャップチェ風 味噌汁 牛乳	804	照焼ハンバーグ 生野菜 彩り野菜の炊き合わせ ごま鍋風スープ 米粉カップケーキメープル	1108	牛丼 五色なます 味噌汁	1072	2984
19	火	炒り豆腐包み焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	736	担々麺 半ライス 春巻 生野菜 スイートポテト	1195	鶏南蛮コールスロー添え ごぼうサラダ 味噌汁	1269	3200
20	水	筑前煮 味噌汁 牛乳	730	ネギトロ丼 とろたまハムカツ 生野菜 味噌汁 焼プリンタルト	1086	豚肉の生姜焼き 生野菜 パンプキンサラダ チゲ鍋風スープ	1272	3088
21	木	赤魚の西京焼き 若芽の磯漬け 味噌汁 牛乳 パナナ	892	ビーフシチュー パン 枝豆入りサラダ ジョア苺	1341	ガパオライス 焼鳥 生野菜 ニラとベーコンのスープ	1039	3272
22	金	ウィンナー キッシュ 味噌汁 牛乳	1000	おばけうどん 半ライス つくね 生野菜 野菜ジュース	1018	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 たらもサラダ 豆腐の中華スープ	934	2952
23	土	野菜ミンチ焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	745	トンカツ 生野菜 焼ビーフン 味噌汁 ショコラブッセ	1084	グリルチキンタンドリー オニオンリング 生野菜 ビーンズミックスのポターージュ	1054	2883
24	日	アンサンブルエッグ オクラのごま和え 味噌汁 牛乳	861	ミニオープンキャンパス(大学校) ビーフストロガノフ コーンサラダ プリン	1120	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 上海塩焼きそば 味噌汁	1181	3162
25	月	味噌肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	804	チキンソテーマトソース 生野菜 ジャーマンポテト ほうれん草とベーコンのスープ ソフトエクレア	1098	豚丼 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁	1381	3283
26	火	ミニチキン黒胡椒 彩り菜の花 味噌汁 牛乳	757	カルボナーラ 半ライス 海藻サラダ オニオンスープ 林檎タルト	1024	塩サバ ごま昆布 フライドチキン 生野菜 豚汁	1121	2902
27	水	京風たまごネギ入り 蓮根入り金平 味噌汁 牛乳 ぶどうヨーグルト	905	大分風とり天(おろしソース) 生野菜 かぼちゃの煮物 味噌汁	1067	麻婆豆腐 チーズロール 生野菜 五目スープ	1111	3083
28	木	食パン ジャム ハム&チーズ オニオンサラダ クリームスープ 牛乳	ご飯 ^{朝+} 1045	五目御飯 エビフライ 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁 塩パニラワッフル	1117	豚肉の香味蒸し ナムルサラダ キムチスープ	1198	朝食 ^{ご飯朝+} 3360
29	金	チキン南蛮 こんにやく牛蒡 味噌汁 牛乳	822	塩ラーメン 半ライス 小籠包 生野菜 ストロベリームース	1057	鶏肉の照焼き 生野菜 中華春雨サラダ 具沢山味噌汁	1042	2921
30	土	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	816	白身フライ 生野菜 タマゴサラダ 寄せ鍋風スープ ヤクルト	1128	すき焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁	1104	3048
31	日	チヨリソー さつま芋と豆のハニーマスタード風味 味噌汁 牛乳	939	グリルチキンハーブ 生野菜 ナポリタン コンソメスープ レモンタルト	1137	トラウトサーモンの西京焼き 中華やまくらげ 肉じゃが 味噌汁	900	2976

◎ 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150gで537kcal、丼物は米飯のカロリーは精白米180gで644kcal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269kcalで計算してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60kcal)、生卵(80kcal)、味噌海苔(5kcal)、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。