

令和 8 年 2 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	日	ねぎま串 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	739	ビーフストロガノフ 海藻サラダ ソファール元気	1033	豚のうま塩焼き 生野菜 太麺焼きそば 味噌汁	1220	2992
2	月	ペッパーパーボロニア スクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	860	肉そば 半ライス たこの磯辺唐揚げ 生野菜 クリームブッセ	1008	ミックスフライ(コロッケ&メンチカツ) 生野菜 鶏と根菜のうま辛煮 味噌汁	921	2789
3	火	かぼちゃグラタン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	819	鮎分 ちらし寿司 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 味噌汁 福豆&ガトーショコラ	1323	豚肉の香味蒸し 大焼売 生野菜 味噌汁	1232	3374
4	水	スペイン風オムレツ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	884	すき焼き 和風春雨サラダ 味噌汁 チョコタルト	1289	メバルの西京焼き 沢庵 チーズ肉団子 生野菜 チゲ鍋風スープ	932	3105
5	木	クリームパン ハムステーキ レタスとアスパラのサラダ コーンポタージュ 牛乳	704	五目ご飯 メンチカツ コールスローサラダ 味噌汁 苺シュークリーム	1251	グリルチキンソルト 生野菜 タマゴサラダ コンソメスープ	1031	2986
6	金	厚焼き玉子 れんこんの金平 味噌汁 牛乳	908	カルボナーラ 半ライス 大根サラダ オニオンスープ ココアワッフル	1022	ハムカツ 中華ポテト 生野菜 切干大根の煮物 ごま鍋風スープ	1088	3018
7	土	レモンウインナー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	812	ビーフカレー オニオンサラダ ジョアマスカット	1150	鶏肉の唐揚げ 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め 中華スープ	1063	3025
8	日	香味肉焼売 小松菜ときのこのお浸し 味噌汁 牛乳	785	白身フライ 生野菜 上海焼きそば 芋煮豚汁 薩摩芋タルト	1111	豚肉の生姜焼き 生野菜 牛蒡サラダ 味噌汁	1109	3005
9	月	ハムチーズピカタ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	787	ロールキャベツとウインナーの煮込み ジャーマンポテト ミルージュ	1070	チキンソテーガリバタソース 生野菜 黒豚ペンネサラダ ミネストローネ	1103	2960
10	火	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	823	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 白ぶどうジュース	1143	サバの味噌煮 金時豆佃煮 カレーコロッケ 生野菜 鶏野菜風汁	1227	3193
11	水	アスパラベーコン巻き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	737	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 ビック焼売 生野菜 若芽の中華スープ 原宿ドックココアバナナ	1194	ハンバーグケチャップソース 生野菜 ポテトサラダ ほうれん草とハムのスープ	1055	2986
12	木	ミニチキン醤油 レモンクリームバスタサラダ 味噌汁 牛乳	898	五目チャーハン エビフリッター(チリソース) 生野菜 ニラとベーコンのスープ ミニ今川焼カスタード	1139	ビーフシチュー パン コーンサラダ ソファール苺	1341	3378
13	金	つくね レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	855	タラの西京焼き 高菜油炒め なすの肉詰めフライ 生野菜 けんちん汁 豆乳プリンタルト	884	油淋鶏 かぼちゃサラダ 中華スープ	1110	2849
14	土	厚巻玉子ウインナー 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁 牛乳	841	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 小松菜のナムル 寄せ鍋風スープ チョコムース	1284	骨なしビックチキン 生野菜 ナポリタン パンプキンスープ	1065	3190
15	日	炒り豆腐包み焼き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	736	ブルコギ風 生野菜 チリコンカン 五目スープ マロンワッフル	1159	グリルチキンハーブ 生野菜 彩り野菜のクリーム煮 味噌汁	841	2736
16	月	筑前煮 味噌汁 牛乳	738	ベーコンとしめじのピラフ 肉巻 枝豆入りサラダ 鶏肉入りコンソメスープ エクレア	1022	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 ブロッコリーのツナ和え かき玉汁	946	2706
17	火	照焼ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	821	ミートスパゲティ 半ライス カラフルサラダ ほうれん草とベーコンのスープ ヤクルト	1097	チキンカツ 生野菜 焼ビーフン 豚汁	1127	3045
18	水	ツナオムレツ サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	910	キムチ焼肉丼(豚) オクラの胡麻和え 味噌汁 ブルーベリータルト	1375	塩サバ 中華やまくらげ 鶏の梅しそ竜田 生野菜 味噌汁	930	3215
19	木	ウインナー グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	959	チキンソテージンジャーソース 生野菜 タラモサラダ オニオンスープ ぶどうジュース	1123	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 春巻 生野菜 豆腐の中華スープ	1001	3083
20	金	ミニチキンレモン スパゲッティサラダ 味噌汁 牛乳	861	かき揚げうどん 半ライス 大焼売 生野菜 スイートポテト	1147	二色丼 しめじの胡麻和え 味噌汁	1034	3042
21	土	赤魚の西京焼き ごま昆布 味噌汁 牛乳	799	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁 クレープ	1150	おろしハンバーグ 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 クリームスープ	939	2888
22	日	アンサンブルエッグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	767	牛丼 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 桃タルト	1254	トンカツ 生野菜 五色なます 味噌汁	980	3001
23	月	金平包み焼き 五目ひじき 味噌汁 牛乳	784	鶏肉の照焼 生野菜 カルボナーラバスタサラダ 味噌汁 アップルジュース	1064	ポークチャップ炒め 生野菜 醤油焼きうどん 味噌汁	1208	3056
24	火	チョリソー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	844	銀ひらすの塩焼き 胡瓜漬け コロッケ 生野菜 味噌汁 ペアシュークリーム	982	ハヤシライス ブロッコリー入りサラダ ソファールプレーン	1122	2948
25	水	肉団子(たれ) 卵の花 味噌汁 牛乳	861	豚骨ラーメン 半ライス 小籠包 生野菜 米粉ドックチョコ	1062	鶏南蛮(コールスロー添え) さつま芋と豆のハニーマスタード風味 卵スープ	1083	3006
26	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ホワイトオムレツ レタスとキャロットのサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	589	ネギトロ丼 チーズコロッケ 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	1162	麻婆豆腐 網目春巻 生野菜 寒天入りスープ	1023	2774
27	金	ハンバーグ 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	897	ナポリタン風 半ライス アスパラ入りサラダ コンソメスープ ヤクルトピーチ	1017	タンダリーチキン 生野菜 かぼちゃの煮物 具沢山味噌汁	864	2778
28	土	ポテトチキンロール チャプチェ風 味噌汁 牛乳	812	ポークカレー 野菜サラダ ジョアブルーベリー	1210	ブリの生姜焼き 野沢菜漬け フランクフルト 生野菜 味噌汁	793	2815

◎ 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 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、千歳校プロデュースの献立です。