

# 令和 8 年 2 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	日	ねぎま串 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	769	ビーフストロガノフ 海藻サラダ ぶどうヨーグルト	1026	豚のうま塩焼き 生野菜 太麺焼きそば 味噌汁	1222	3017
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	牛肉コロッケ&メンチカツ 生野菜 鶏と根菜のうま辛煮 味噌汁	961	2829
3	火	かぼちゃグラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	753	<u>鯨分</u> ちらし寿司 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 味噌汁 塩豆大福	1386	豚の角煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	1363	3502
4	水	スペイン風オムレツ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	866	すき焼き 和風春雨サラダ 味噌汁 チョコタルト	1295	さわらの西京焼き 沢庵 お好み焼き串 生野菜 チゲ鍋風スープ	949	3110
5	木	食パン ジャム 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	1030	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	1032	3313
6	金	厚焼き玉子 れんこんの金平 味噌汁 牛乳	908	たっぷり野菜のスバゲティ 半ライス 大根サラダ オニオンスープ ココアワッフル	1111	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	1095	3114
7	土	レモンウィンナー 生野菜 味噌汁 牛乳	794	<b>卒業式</b> ごろごろ野菜カレー オニオンサラダ フルーツカクテル	1124	鶏肉の唐揚げ 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め 中華スープ	1023	2941
8	日	香味肉焼売 小松菜ときのこのお浸し 味噌汁 牛乳	785	アジフライ 生野菜 上海焼きそば 芋煮豚汁 薩摩芋タルト	1306	豚肉の生姜焼き 生野菜 牛蒡サラダ 味噌汁	1170	3261
9	月	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	785	ロールキャベツとウィンナーの煮込み ジャーマンポテト ミルージュ	1065	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	1090	2940
10	火	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳 プレーンヨーグルト	877	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜	1077	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	1066	3020
11	水	アスパラベーコン巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	738	八宝菜 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	1049	ハンバーグトマトソース 生野菜 ポテトサラダ ほうれん草とハムのスープ	1056	2843
12	木	ミニチキン醤油 レモンクリームパスタサラダ 味噌汁 牛乳	898	ビーフシチュー パン コーンサラダ ソファール苺	1395	ガパオライス チーズロール 生野菜 ニラとベーコンのスープ	1209	3502
13	金	つくね 生野菜 味噌汁 牛乳	820	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	959	油淋鶏 パンプキンサラダ 中華スープ	1260	3039
14	土	厚巻玉子ウィンナー 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 イカの唐揚げ 生野菜 寄せ鍋風スープ チョコムース	1372	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	1103	3316
15	日	炒り豆腐包み焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	737	プルコギ風 生野菜 チリコンカン 五目スープ ヤクルト	1114	グリルチキンハーブ フライポテト 生野菜 クリームシチュー風スープ	1096	2947
16	月	筑前煮 味噌汁 牛乳	738	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 焼ビーフン かき玉汁 マロンワッフル	1109	オムライス 枝豆入りサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	971	2818
17	火	照焼ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳 パナナ	931	エビのトマトクリームスバゲティ 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 エクレア	1034	チキンカツ 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 豚汁	1062	3027
18	水	チーズオムレツ サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	943	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	サバみりん 中華やまくらげ 鶏の梅しそ竜田 生野菜 味噌汁	936	3254
19	木	大きなハム&たまご ウィンナー グリーンサラダ 卵スープ 牛乳	877	チキンのラタトゥイユ風 生野菜 タラモサラダ オニオンスープ 野菜ジュース	1136	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 焼餃子 生野菜 豆腐の中華スープ	960	2973
20	金	チキン南蛮 スパゲッティサラダ 味噌汁 牛乳	860	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	1152	二色丼 南瓜と豆腐の落とし揚げ 生野菜 味噌汁	1152	3164
21	土	赤魚の塩麴焼き ごま昆布 味噌汁 牛乳	771	とり天うどん 半ライス 鶏竜田 生野菜 スイートポテト	1237	おろしハンバーグ 生野菜 ほうれん草とベーコンのパター風味 クリームスープ	947	2955
22	日	アンサンブルエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	766	牛丼 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 桃タルト	1254	ポークチャップ炒め 生野菜 東村山黒焼きそば 味噌汁	1175	3195
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 カルボナーラパスタサラダ 坦々ごま鍋風スープ アップルジュース	1157	ソースカツ丼 五色なます 味噌汁	1096	3037
24	火	チョリソー 生野菜 味噌汁 牛乳	844	焼鮭の南蛮漬け 肉じゃが 味噌汁 ペアシュークリーム	1024	ハヤシライス ブロッコリー入り入りサラダ ピーチゼリー	1075	2943
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 春巻 生野菜 米粉ドックチョコ	1158	にんにく醤油唐揚げ 生野菜 さつま芋と豆のハニーマスタード風味 卵スープ	1033	3052
26	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ハム&チーズ リーフサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	693	ネギトロ丼 チーズコロッケ 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	1105	麻婆豆腐 小籠包 生野菜 寒天入りスープ	971	2769
27	金	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト	895	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	963	タンドリーチキン 生野菜 かぼちゃの煮物 具沢山味噌汁	864	2722
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	ブリの塩麴焼き 野沢菜漬け フランクフルト 生野菜 味噌汁	887	2909

◎ 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。