

令和8年3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	プレーンオムレツ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	757	メンチカツ 生野菜 いんげんの胡麻和え 味噌汁 お米タルト	1016	チキンステーキ 生野菜 きのこのバターソテー 味噌汁	835	2608
2	月	チキンのオーブン焼き レモンクリームパスタサラダ 味噌汁 牛乳	910	豚のうま塩焼き 生野菜 小松菜と油揚げの煮物 味噌汁 ペアクリームワッフル	1110	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 金平牛蒡 芋煮豚汁	1150	3170
3	火	大焼壳 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	841	ひな祭り ひなちらし 豚しそチーズカツ 生野菜 すまし汁 三色ゼリー	1046	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 中華春雨サラダ ニラとハムのスープ	995	2882
4	水	あぶり焼きチキン 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁 牛乳	891	温玉きつねうどん 半ライス 竹輪の磯辺揚げ 生野菜 チョコムース	1088	あじの西京焼き 高菜油炒め 粗挽き肉団子 生野菜 チゲ鍋風スープ	962	2941
5	木	メロンパン レモンウインナー レタスと胡瓜のサラダ 卵スープ 牛乳	761	牛焼肉丼 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 味噌汁 シューカリー	1378	油淋鶏 サツマイモサラダ 中華スープ	1164	3303
6	金	ほうれん草グラタン 和風サラダ 味噌汁 牛乳	752	豚肉の生姜焼き 生野菜 スパゲティサラダ 具沢山味噌汁 莓タルト	1338	エビカツ 生野菜 鶏と根菜のうま辛煮 味噌汁	890	2980
7	土	サバのみぞれ煮 おかげ昆布 味噌汁 牛乳	898	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 黒豚焼壳 生野菜 味噌汁 野菜ジュース	1131	ハンバーグ(ケチャップ) 生野菜 彩り野菜のクリーム煮 豚肉と大根のスープ	949	2978
8	日	だし巻き玉子 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	747	グリルチキンソルト 生野菜 あごだし焼うどん 味噌汁 ミニ今川焼カスター	1085	チキンカレー コーンサラダ ソフールストロベリー	1182	3014
9	月	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	743	ミートスパゲティ 半ライス 海藻サラダ オニオンスープ クリームブッセ	1040	ハムカツ おさつスティック 生野菜 タマゴサラダ 鶏野菜風汁	1222	3005
10	火	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	792	五目ご飯 ミルフィーユポークカツ大葉 カラフルサラダ 味噌汁 ヤクルトピーチ	1162	骨なしビックチキン 生野菜 ポテトサラダ クリームスープ	1055	3009
11	水	アスパラベーコン巻き レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	729	赤魚の塩麹焼き 沢庵 肉じゃがコロッケ 生野菜 寄せ鍋風スープ 焼プリンタルト	1059	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	1175	2963
12	木	ミートボール マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	867	ビーフシチュー パン オニオンサラダ ミルージュ	1318	キムチ焼肉丼(豚) ナムルサラダ 味噌汁	1237	3422
13	金	ワインナー 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	900	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ガトーショコラ	1075	グリルチキン醤油 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 コンソメスープ	838	2813
14	土	スペイン風ベイクドエッグ チリコンカン 味噌汁 牛乳	789	おろしハンバーグ 生野菜 黒豚ペンネサラダ バンブキンスープ 原宿ドックメープル	1175	ビーフストロガノフ ブロッコリー入りサラダ ジョアマスカット	1066	3030
15	日	炒り豆腐包み焼き さつま金時 味噌汁 牛乳	903	牛丼 小松菜ときのこのお浸し 味噌汁 エクレア	1109	白身フライ 生野菜 焼ビーフン 具沢山味噌汁	842	2854
16	月	ミニチキン黒胡椒 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	754	ポークチャップ炒め 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 鶏肉入りコンソメスープ チーズタルト	1241	ほっけの塩焼き 磯わかめ 串カツ 生野菜 けんちん汁	874	2869
17	火	五目玉子焼き 蓮根入り金平 味噌汁 牛乳	899	カルボナーラ 半ライス 枝豆入りサラダ ほうれん草とハムのスープ プリン	985	ロールキャベツとワインナーの煮込み かぼちゃサラダ ソフール元気	1090	2974
18	水	味噌肉団子 オクラの胡麻和え 味噌汁 牛乳	886	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁 クレープ	1050	麻婆豆腐 春巻 生野菜 若芽の中華スープ	987	2923
19	木	ハムチーズピカタ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	864	鶏肉の唐揚げ 生野菜 タラモサラダ かき玉汁 おはぎ	1352	他人丼 えびクリームコロッケ 生野菜 味噌汁	1323	3539
20	金	ハンバーグ 彩り菜の花 味噌汁 牛乳	842	ミニオーブンキャンパス ビーフカレー アスパラ入りサラダ ショコラブッセ	1185	豚肉の香味蒸し 焼ラーメンとんこつ 中華スープ	1307	3334
21	土	ペッパー ボロニア キッシュ 味噌汁 牛乳	869	チキンカツ 生野菜 カルボナーラパスタサラダ トマトコンソメスープ ヤクルト	1075	たらの西京焼き しば漬け 大粒焼壳 生野菜 坦々ごま鍋風スープ	774	2718
22	日	野菜ミンチ巻き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	762	ブルコギ風 生野菜 小松菜のナムル 鶏挽肉と大根のスープ 林檎タルト	1175	グリルチキンハーブ 生野菜 ナポリタン 味噌汁	937	2874
23	月	チョリソー 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	874	ベーコンとしめじのピラフ マヨたまサラドロール 大根サラダ コンソメスープ 塩バニラクリームワッフル	1096	すき焼き 焼鳥 生野菜 味噌汁	1148	3118
24	火	3種の野菜入りつくね レタスとコーンのサラダ 味噌汁 牛乳	806	味噌煮込みうどん 半ライス 南瓜とチーズの包み揚げ 生野菜 スイートポテト	1062	トンカツ 生野菜 ジャーマンポテト ミネストローネ	1122	2990
25	水	筑前煮 味噌汁 牛乳	746	塩サバ ごま昆布 ピーマン肉詰めフライ 生野菜 豚汁 ババロアシュークリーム	1254	鶏南蛮コールスロー添え チャプチエ風 味噌汁	1042	3042
26	木	クロワッサン&バーロール ジャム ハムステーキ ポテトサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	837	ネギトロ丼 肉巻 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	1109	チキンソテージャーソース 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ コンソメスープ	964	2910
27	金	肉じゃが 味噌汁 牛乳	861	豚骨ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ぶどうジュース	1012	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ (ほうれん草とベーコンのスープ	1024	2897
28	土	京風たまごネギ入り 五色なます 味噌汁 牛乳	780	二色丼 かぼちゃの煮物 味噌汁 レモンタルト	1256	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 しめじの胡麻和え 具沢山味噌汁	1002	3038
29	日	チキン南蛮 さつま芋と豆のハニーマスター 味噌汁 牛乳	842	ハヤシライス コールスローサラダ ジョアプレーン	1152	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 上海風塩焼きそば キムチスープ	975	2969
30	月	肉みそあん包み 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	788	ソースカツ丼 切干大根の煮物 味噌汁 米粉ドックチヨコ	1208	グリルチキンタンドリー 生野菜 牛蒡サラダ オニオンスープ	843	2839
31	火	ポテトチキンロール 五目ひじき 味噌汁 牛乳	795	ナポリタン風 半ライス グリーンサラダ コンソメスープ アップルジュース	1034	焼鮭の南蛮漬け ささみステイック 生野菜 味噌汁	905	2734

① 都合により変更する事があります。

単位: kcal

② 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。

③ 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。

④ 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。

⑤ 今月は、山梨校プロデュースの献立です。