

# 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<br>味噌汁 牛乳                         | 757 | メンチカツ 生野菜<br>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<br>きのこのバターソテー 味噌汁                  | 835  | 2608 |
| 2  | 月 | チキンのオープン焼き レモンクリームパスタサラダ<br>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<br>味噌汁 ベアクリームワッフル              | 1110 | 大分風とり天(おろし付き) 生野菜<br>金平牛蒡 芋煮豚汁                 | 1150 | 3170 |
| 3  | 火 | 大焼売 彩りサラダ<br>味噌汁 牛乳                               | 841 | <u>ひな祭り</u> ひなちらし 豚しそチーズカツ<br>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<br>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<br>味噌汁 牛乳                      | 891 | 温玉きつねうどん 半ライス<br>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<br>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 レモンウィンナー<br>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<br>味噌汁 シュークリーム                      | 1378 | 油淋鶏<br>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<br>味噌汁 牛乳                         | 752 | 豚肉の生姜焼き 生野菜<br>スパゲティサラダ 具沢山味噌汁 苺タルト                   | 1338 | エビカツ 生野菜<br>鶏と根菜のうま辛煮 味噌汁                      | 890  | 2980 |
| 7  | 土 | サバのみぞれ煮 おかず昆布<br>味噌汁 牛乳                           | 898 | 牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼<br>黒豚焼売 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<br>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<br>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<br>味噌汁 ミニ今川焼カスタード              | 1085 | チキンカレー コーンサラダ<br>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<br>味噌汁 牛乳                     | 743 | ミートスパゲティ 半ライス 海藻サラダ<br>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<br>タマゴサラダ 鶏野菜風汁              | 1222 | 3005 |
| 10 | 火 | じゃが芋の甘辛煮<br>味噌汁 牛乳                                | 792 | 五目ご飯 ミルフィーユポークカツ大葉<br>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<br>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<br>味噌汁 牛乳                | 729 | 赤魚の塩麴焼き 沢庵 肉じゃがコロッケ<br>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<br>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<br>味噌汁 牛乳                          | 867 | ビーフシチュー パン<br>オニオンサラダ ミルージュ                           | 1318 | キムチ焼肉丼(豚)<br>ナムルサラダ 味噌汁                        | 1237 | 3422 |
| 13 | 金 | ウィンナー 水菜サラダ<br>味噌汁 牛乳                             | 900 | 塩ラーメン 半ライス<br>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<br>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 | スペイン風バイクドエッグ チリコンカン<br>味噌汁 牛乳                     | 789 | おろしハンバーグ 生野菜<br>黒豚ペネサダ パンブキンスープ 原宿ドックメーブル             | 1175 | ビーフストロガノフ<br>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<br>味噌汁 牛乳                          | 903 | 牛丼 小松菜ときのこのお浸し<br>味噌汁 エクレア                            | 1109 | 白身フライ 生野菜<br>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<br>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<br>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<br>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<br>味噌汁 牛乳                           | 899 | カルボナーラ 半ライス 枝豆入りサラダ<br>ほうれん草とハムのスープ プリン               | 985  | ロールキャベツとウィンナーの煮込み<br>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<br>味噌汁 牛乳                          | 886 | 鶏肉の胡麻照焼 生野菜<br>彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁 クレープ                    | 1050 | 麻婆豆腐<br>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<br>味噌汁 牛乳                          | 864 | 鶏肉の唐揚げ 生野菜<br>タラモサラダ かき玉汁 おはぎ                         | 1352 | 他人丼<br>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<br>味噌汁 牛乳                             | 842 | <u>ミニオープンキャンパス</u><br>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<br>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<br>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<br>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<br>大粒焼売 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<br>味噌汁 牛乳                          | 762 | プルコギ風 生野菜 小松菜のナムル<br>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<br>ナポリタン 味噌汁                     | 937  | 2874 |
| 23 | 月 | チョリソー 筍の土佐煮<br>味噌汁 牛乳                             | 874 | ベーコンとしめじのピラフ マヨたまサラダロール<br>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<br>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<br>味噌汁 牛乳                  | 806 | 味噌煮込みうどん 半ライス<br>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<br>ジャーマンポテト ミネストローネ                   | 1122 | 2990 |
| 25 | 水 | 筑前煮<br>味噌汁 牛乳                                     | 746 | 塩サバ ごま昆布 ピーマン肉詰めフライ<br>生野菜 豚汁 パパロアシュークリーム             | 1254 | 鶏南蛮コールスロー添え<br>チャプチェ風 味噌汁                      | 1042 | 3042 |
| 26 | 木 | クロワッサン&バターロール ジャム ハムステーキ<br>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<br>味噌汁 マドレーヌ                             | 1109 | チキンソテージンジャーソース 生野菜<br>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<br>味噌汁 牛乳                                    | 861 | 豚骨ラーメン 半ライス<br>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<br>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<br>味噌汁 牛乳                         | 780 | 二色丼 かぼちやの煮物<br>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<br>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ド<br>味噌汁 牛乳                   | 842 | ハヤシライス<br>コールスローサラダ ジョアブレーン                           | 1152 | 若鶏の醤油香り揚げ 生野菜<br>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<br>味噌汁 牛乳                          | 788 | ソースカツ丼 切干大根の煮物<br>味噌汁 米粉ドックチョコ                        | 1208 | グリルチキンタンドリー 生野菜<br>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<br>味噌汁 牛乳                         | 795 | ナポリタン風 半ライス グリーンサラダ<br>コンソメスープ アップルジュース               | 1034 | 焼鮭の南蛮漬け<br>ささみスティック 生野菜 味噌汁                    | 905  | 2734 |

◎ 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)、味噌海苔(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、山梨校プロデュースの献立です。