

令和8年5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	金	ねぎま串 卵の花 味噌汁 牛乳	810	牛肉コロッケ 生野菜 小松菜と揚げの煮物 味噌汁 苺シュークリーム	994	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁	1084	2888
2	土	かぼちゃグラタン 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	778	ほっけの塩焼き 高菜油炒め 肉巻 生野菜 芋煮豚汁 チョコムース	1079	ヒレカツ 生野菜 焼ラーメンとんこつ 味噌汁	1059	2916
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	929	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	1199	鶏肉の唐揚げ 生野菜 小倉風ソース焼うどん 味噌汁	1131	3259
4	月	アスパラベーコン巻 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	754	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	1016	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	971	2741
5	火	関西風厚焼玉子 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	745	他人丼 大焼売 生野菜 味噌汁 ココアワッフル	1237	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	918	2900
6	水	レモンウインナー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	851	ぶりの生姜焼き しば漬け 大きなマヨたまかき 生野菜 味噌汁 クリームブッセ	971	油淋鶏 筍の土佐煮 中華スープ	1020	2842
7	木	ホワイトオムレツ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	735	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 マドレーヌ	1084	ハムカツ 生野菜 いんげんの胡麻和え 味噌汁	881	2700
8	金	若鶏の胡麻照焼 根菜ひじき 味噌汁 牛乳	829	カレーうどん 半ライス 串カツ 生野菜 ガトーショコラ	1146	チキンステーキ 生野菜 きのこバターソテー ミネストローネ	887	2862
9	土	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	840	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	1401	サバの味噌煮 金時豆佃煮 コロッケ 生野菜 味噌汁	1119	3360
10	日	チキンのオープン焼き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	801	骨なしピックチキン 生野菜 太麺焼きそば 具沢山味噌汁 クレープ	1179	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 チリコンカン 味噌汁	1073	3053
11	月	錦糸焼売 なすの甘辛煮 味噌汁 牛乳	884	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インナーの煮込み レモンクリームパスタサラダ ソフルプレーン	1191	3187
12	火	ハムチーズピカタ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	865	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	1079	メンチカツ 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁	878	2822
13	水	ハンバーグ 豆のごま和えサラダ 味噌汁 牛乳	927	二色丼 いか天 生野菜 味噌汁 米粉ドックチョコ	1384	ポークチャップ炒め 生野菜 スパゲッティサラダ コンソメスープ	1205	3516
14	木	あんバターパイ ハムステーキ ポテトサラダ パンプキンスープ 牛乳	811	ソースカツ丼 小松菜ときのこの胡麻生姜浸し 味噌汁 ミルージュ	1145	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	2891
15	金	スペイン風オムレツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	781	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 ドームケーキカスタード	1139	チキンソテーシャリアピンソース 生野菜 和風春雨サラダ 具沢山味噌汁	1011	2931
16	土	チーズ肉団子 さつま金時レモン味 味噌汁 牛乳	1025	ブルコギ風 生野菜 菜の花と筍の胡麻和え 中華スープ 苺タルト	1183	たらみりん 沢庵 ささみスティック 生野菜 味噌汁	810	3018
17	日	ペッパーボロニア マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	876	チキンカツ 生野菜 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁 カスタードワッフル	999	ビーフカレー グリーンサラダ ヤクルトマスカット	1148	3023
18	月	厚巻玉子カニ風味 チャップチェ風 味噌汁 牛乳	820	照焼ハンバーグ 生野菜 彩り野菜の炊き合わせ ごま鰻魚スープ 米粉カップケーキメープル	1107	牛丼 なます 味噌汁	1068	2995
19	火	炒り豆腐包み焼き レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	756	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 スイートポテト	1197	鶏南蛮コールスロー添え ごぼうサラダ 味噌汁	1210	3163
20	水	筑前煮 味噌汁 牛乳	746	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	1143	塩サバ ごま昆布 フライドチキン 生野菜 豚汁	1176	3065
21	木	いわしの味噌煮 しめじのごま和え 味噌汁 牛乳	737	キムチチャーハン 焼鳥 生野菜 ニラとベーコンのスープ アップルジュース	1063	ビーフシチュー パン 枝豆入りサラダ ジョア苺	1287	3087
22	金	ウインナー キッシュ 味噌汁 牛乳	1016	おばけうどん 半ライス つくね 生野菜 かぼちゃマフィン	1020	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	932	2968
23	土	野菜ミンチ焼き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	760	トンカツ 生野菜 焼ビーフン 味噌汁 ショコラブッセ	1173	グリルチキンタンドリー 生野菜 彩り野菜のクリーム煮 コンソメスープ	787	2720
24	日	アンサンブルエッグ オクラのごま和え 味噌汁 牛乳	879	ミニオープンキャンパス ビーフストロガノフ コーンサラダ プリン	1074	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	1179	3132
25	月	味噌肉団子 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	820	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	1102	他人丼 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁	1163	3085
26	火	ミニチキン黒胡椒 彩り菜の花 味噌汁 牛乳	778	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	豚肉の生姜焼き 生野菜 かぼちゃサラダ チゲ鍋風スープ	1270	3072
27	水	京風たまごネギ入り 蓮根入り金平 味噌汁 牛乳	858	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 ぶどうジュース	1138	麻婆豆腐 チーズロール 生野菜 中華スープ	1103	3099
28	木	クロワッサン&バターロール ジャム ポテトチキンロール オニオンサラダ クリームスープ 牛乳	688	五目御飯 エビフライ 大根サラダ 味噌汁 塩バニラワッフル	1048	豚肉の香味蒸し ナムルサラダ キムチスープ	1183	2919
29	金	チキン南蛮 こんにやく牛蒡 味噌汁 牛乳	838	天津飯 肉巻 生野菜 若芽の中華スープ ストロベリームース	1038	鶏肉の照焼き 生野菜 中華春雨サラダ 具沢山味噌汁	1041	2917
30	土	ハンバーグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	832	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	1049	すき焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁	1098	2979
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	955	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	1101	あじの西京焼き 中華やまくらげ 鶏竜田 生野菜 味噌汁	1028	3084

◎ 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。