

令和 8 年 3 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	プレーンオムレツ 生野菜 味噌汁 牛乳	758	牛肉コロッケ&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	1087	豚丼 きのこのバターソテー 味噌汁	1305	3150
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 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 ベアクリームワッフル	1111	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 金平牛蒡 芋煮豚汁	1150	3171
3	火	大焼売 生野菜 味噌汁 牛乳	783	<u>ひな祭り</u> ひなちらし 豚しそチーズカツ 生野菜 すまし汁 ひなあられ 三色ゼリー	1138	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	2916
4	水	粗挽き肉団子 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁 牛乳	791	あんかけかしわうどん 半ライス 竹輪の磯辺揚げ 生野菜 チョコムース	1113	サバのみぞれ煮 おかず昆布 あぶり焼きチキン 生野菜 チゲ鍋風スープ	1092	2996
5	木	食パン ジャム レモンウインナー レタスと胡瓜のサラダ 卵スープ 牛乳	955	牛焼肉丼 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 味噌汁 シュークリーム	1378	エビカツ 生野菜 鶏と根菜のうま辛煮 味噌汁	894	3227
6	金	ほうれん草グラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	722	豚肉の生姜焼き 生野菜 スパゲティサラダ 具沢山味噌汁 苺タルト	1299	油淋鶏 サツマイモサラダ 中華スープ	1308	3329
7	土	さわらの西京焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	823	チキンカレー コーンサラダ 白ぶどうジュース	1168	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 フライポテト 豚肉と大根のスープ	1093	3084
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ド	1087	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 黒豚焼売 生野菜 味噌汁	1092	2926
9	月	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	743	ツナトマトスパゲティ 半ライス 海藻サラダ オニオンスープ クリームブッセ	1015	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	1223	2981
10	火	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳 ぶどうヨーグルト	843	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	1116	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	1182	3141
11	水	アスパラベーコン巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	722	たらの塩麹焼き 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	1054	骨なしビックチキン 生野菜 ポテトサラダ クリームシチュー風スープ	1172	2948
12	木	ミートボール マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	883	ビーフシチュー パン オニオンサラダ ミルージュ	1372	キムチ焼肉丼(豚) ナムルサラダ 味噌汁	1237	3492
13	金	ウインナー 生野菜 味噌汁 牛乳	891	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ガトーショコラ	1075	チキンのハニーマスタード 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	957	2923
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	855	エビフライ&チーズハンバーグ 生野菜 黒豚ベンネサラダ パンブキンスープ 原宿ドックメーブル	1224	ビーフストロガノフ ブロッコリー入りサラダ オレンジゼリー	1064	3143
15	日	炒り豆腐包み焼き さつま金時 味噌汁 牛乳	856	牛丼 小松菜ときのこのお浸し 味噌汁 エクレア	1145	白身フライ 生野菜 焼ビーフン 具沢山味噌汁	923	2924
16	月	ミニチキン黒胡椒 生野菜 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	1238	ほっけの塩焼き 磯わかめ 串カツ 生野菜 けんちん汁	860	2852
17	火	五目玉子焼き 蓮根入り金平 味噌汁 牛乳 パナナ	1039	イカの明太子クリームパスタ 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	1007	ロールキャベツとウインナーの煮込み パンプキンサラダ ソファール元気	1096	3142
18	水	黒酢肉団子 オクラの胡麻和え 味噌汁 牛乳	829	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 シーフードのオリーブドレ和え 味噌汁 クレープ	1087	麻婆豆腐 春巻 生野菜 若芽の中華スープ	990	2906
19	木	メロンパン ハムチーズピカタ 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	382	若鶏の唐揚げ 生野菜 たらもサラダ かき玉汁 桜餅	1275	ガパオライス えびクリームコロッケ 生野菜 五目スープ	1224	2881
20	金	ハンバーグ 彩り菜の花 味噌汁 牛乳	837	<u>ミニオープンキャンパス(大学校)</u> 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	1314	3336
21	土	ペッパーボロニア キッシュ 味噌汁 牛乳	869	ささみ梅しそカツ 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	1022	トラウトサーモンの西京焼き しば漬け 大粒焼売 生野菜 坦々ごま鍋風スープ	920	2811
22	日	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	763	プルコギ風 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	1176	グリルチキンハーブ 生野菜 ナポリタン クリームスープ	1021	2960
23	月	チョリソー 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	876	すき焼き 焼鳥 生野菜 味噌汁 塩バニラクリームワッフル	1217	オムライス 大根サラダ コンソメスープ	996	3089
24	火	3種の野菜入りつくね 生野菜 味噌汁 牛乳	742	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	1031	ヒレカツ 生野菜 ジャーマンポテト ミネストローネ	1028	2801
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 パパロアシュークリーム	1202	鶏南蛮コールスロー添え チャプチェ風 味噌汁	1042	2990
26	木	クロワッサン&バターロール 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	1052	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 オニオンリング ほうれん草とベーコンのスープ	1187	3076
27	金	肉じゃが 味噌汁 牛乳	856	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 野菜ジュース	1068	チキンソテージンジャーソース 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ コンソメスープ	951	2875
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 たこ焼き 具沢山味噌汁	1283	3319
29	日	チキン南蛮 さつま芋と豆のハニーマスタード 味噌汁 牛乳	842	ハヤシライス 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 上海風塩焼きそば 寒天入りスープ	946	2940
30	月	肉みそあん包み 生野菜 味噌汁 牛乳	787	ソースカツ丼 切干大根の煮物 味噌汁 米粉ドックチョコ	1225	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	902	2914
31	火	ポテトチキンロール 五目ひじき 味噌汁 牛乳 いちごヨーグルト	865	ミートスパゲティ 半ライス グリーンサラダ コンソメスープ	1021	焼鮭の南蛮漬け ささみスティック 生野菜 味噌汁	890	2776

◎ 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 150 g で 537 kcal、丼物は米飯のカロリーは精白米 180 g 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 75 g 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、山梨校プロデュースの献立です。