

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 | 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 | 大焼壳 生野菜 味噌汁 牛乳 | 783 | ひな祭り 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 おかげ昆布 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 レモンワインナー 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 シューキーリム | 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 スペゲティサラダ 具沢山味噌汁 莓タルト | 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 | 1087 | 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 | 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 | ツナトマトスペゲティ 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 | 骨なしピックチキン 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 | ワインナー 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 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 黒豚ペンネサラダ バンブキンスープ 原宿ドックメープル | 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 バナナ | 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 | ロールキャベツとワインナーの煮込み パンプキンサラダ ソフール元気 | 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 タラモサラダ 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 | ミニオープンキャンパス(大学校) 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 大粒焼壳 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 | 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 | 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 ババロアシュークリーム | 1202 | 鶏南蛮コールスロー添え チャップチエ風 味噌汁 | 1042 | 2990 |
| 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 | 1052 | ハンバーグデミグラスソース 生野菜 オニオングリーン 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 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 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 米粉ドックチヨコ | 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: kcal

◎ 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 で計算しております。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 で計算しております。

◎ 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。