

令和8年4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	水	厚巻玉子ウィンナー いんげんの胡麻和え 味噌汁 牛乳	838	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め かに焼売 生野菜 中華スープ ペアシュークリーム	1071	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 彩り小松菜 具沢山味噌汁	1004	2913
2	木	ケチャップ肉団子 レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	814	肉そば 半ライス チーズロール 生野菜 メープルワッフル	1119	白身フライ 生野菜 きのこバターソテー 豚肉と大根のスープ	794	2727
3	金	えびグラタン 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	813	チキンステーキ風ソース 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 チョコタルト	1092	牛肉コロッケ 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 鶏野菜風汁	1001	2906
4	土	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	819	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁 ミニ今川焼	1187	サバの生姜煮 昆布豆腐煮 肉巻 生野菜 芋煮豚汁	1015	3021
5	日	アスパラベーコン巻き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	715	チキンカツ 生野菜 レモンクリームパスタサラダ コンソメスープ チョコムース	1184	豚のうま塩焼き 生野菜 菜の花と筍のつぼ胡麻和え 味噌汁	1070	2969
6	月	レモンウィンナー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	831	エビフライタルソース ハンバーグ 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 鶏肉入りコンソメスープ ブッセ	1225	プルコギ風 生野菜 塩焼きそば キムチスープ	1197	3253
7	火	ひじき入り玉子焼き 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	899	キーマカレー カラフルサラダ アップルジュース	1088	グリルチキンソルト 生野菜 はんぺんチーズフライ 生野菜 クリームスープ	999	2986
8	水	豆腐焼売 小松菜ときのこの胡麻生姜浸し 味噌汁 牛乳	767	ツナトマトバゲティ 半ライス 野菜サラダ ほうれん草とハムのスープ シュークリーム	1079	ロールキャベツとウィンナーの煮込み ジャーマンポテト ミルージュ	1065	2911
9	木	デニッシュチョコ ほうれん草オムレツ オニオンサラダ コーンポタージュ 牛乳	680	五目ご飯 ハムカツ 枝豆入りサラダ ごま鍋風スープ 薩摩芋タルト	1227	油淋鶏 チリコンカン 五目スープ	1019	2926
10	金	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	847	豚肉の生姜焼き 生野菜 小松菜と油揚げの煮物 味噌汁 ココアワッフル	1102	銀ひらすの塩焼き 高菜油炒め ごま手羽 生野菜 坦々ごま鍋風スープ	1003	2952
11	土	アンサンブルエッグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	768	入寮日 牛丼 グリルチキン醤油 生野菜 味噌汁 プリン	1158	ハンバーグケチャップソース 生野菜 タマゴサラダ オニオンスープ	1096	3022
12	日	チキンのオープン焼き サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	936	入学式 J-ship ライス コーンサラダ ソファールプレーン	1132	メンチカツ 生野菜 和風春雨サラダ 豚汁	1055	3123
13	月	さわらの西京焼き 胡瓜漬け 味噌汁 牛乳	767	天津飯 網目春巻 生野菜 若芽の中華スープ ガトーショコラ	1063	ヒレカツ 生野菜 カルボナーラパスタサラダ けんちん汁	1015	2845
14	火	だし巻き玉子 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	834	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 マドレーヌ	1202	骨なしビックチキン 生野菜 豆のごま和えサラダ ミネストローネ	1049	3085
15	水	金平包み焼き レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	780	まぐろのマスタードカツ 生野菜 鶏と根菜のうま辛煮 チゲ鍋風スープ 豆乳プリンタルト	1118	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1142	3040
16	木	三色野菜とすり身の落とし揚げ 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	820	チキンソテーガリパタソース 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁 ミニエクレア	1151	キムチ焼肉丼 オクラのごま和え ニラとカニカマのスープ	1290	3261
17	金	野菜ミンチ巻き グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	818	ミートスバゲティ 半ライス ブロッコリー入りサラダ コンソメスープ ジョア苺	1106	ほっけの塩麴焼き 沢庵 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 具沢山味噌汁	1011	2935
18	土	チキン南蛮 さつま金時リンゴ味 味噌汁 牛乳	937	ポークカレー 大根サラダ ぶどうジュース	1153	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 ナポリタン 味噌汁	1213	3303
19	日	ハムチーズピカタ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	795	グリルチキンハーブ 生野菜 黒豚ペネサダ コンソメスープ クレープ	1037	アジフライ 生野菜 東村山黒焼きそば 味噌汁	914	2746
20	月	照焼ハンバーグ 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	894	二色丼 カニクリームコロッケ 生野菜 味噌汁 ドームケーキチョコ	1436	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 彩り野菜のクリーム煮 ほうれん草とベーコンのスープ	890	3220
21	火	チョリソー レタスとコーンのサラダ 味噌汁 牛乳	900	カレーうどん 半ライス イカの唐揚げ 生野菜 ブルーベリータルト	1079	メバルの生姜焼き 野沢菜漬け コロッケ 生野菜 味噌汁	801	2780
22	水	ミニチキン醤油 スパゲッティサラダ 味噌汁 牛乳	885	ネギトロ丼 チーズコロッケ 生野菜 味噌汁 かぼちゃマフィン	1116	ポークチャップ炒め 生野菜 お好み焼き 味噌汁	1209	3210
23	木	ペッパーボロニア ス克蘭ブルエッグ 味噌汁 牛乳	859	ビーフシチュー パン 海藻サラダ ソファール元気	1274	トンカツ 生野菜 かぼちゃの煮物 味噌汁	1064	3197
24	金	筑前煮 味噌汁 牛乳	731	味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 マロンワッフル	1182	鶏肉の照焼 生野菜 牛蒡サラダ 豚汁	1107	3020
25	土	ポテトチキンロール 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	760	ミニオープンキャンパス 牛丼 ナムルサラダ 味噌汁 原宿ドックココアバナナ	1180	たらの西京焼き ごま昆布 フランクフルト 生野菜 かき玉汁	751	2691
26	日	肉団子(たれ) キッシュ 味噌汁 牛乳	901	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 醤油焼うどん 鶏挽肉と大根のスープ スイートポテト	1314	ビーフストロガノフ コールスローサラダ ジョアマスカット	1092	3307
27	月	京風たまごネギ入り チャプチェ風 味噌汁 牛乳	785	おろしハンバーグ 生野菜 タラモサラダ 寄せ鍋風スープ ヤクルト	1182	麻婆豆腐 ビック焼売 生野菜 寒天入りスープ	994	2961
28	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	879	カルボナーラ 半ライス アスパラ入りサラダ オニオンスープ 白ぶどうジュース	1033	鶏南蛮コールスロー添え ほうれん草のごま和え 味噌汁	1165	3077
29	水	ハムステーキ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	826	グリルチキンタンドリー 生野菜 かぼちゃサラダ ビーンズミックスのポタージュ 桃タルト	1024	すき焼き 五色なます 味噌汁	1081	2931
30	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ウィンナー タマゴサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	884	赤魚みりん 中華やまぐらげ なすの肉詰めフライ 生野菜 具沢山味噌汁 ショコラブッセ	957	豚肉の香味蒸し 上海焼きそば 豆腐の中華スープ	1299	3140

◎ 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、能登空港キャンパスプロデュースの献立です。