

令和8年4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	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	1003	2912
2	木	食パン ジャム ケチャップ肉団子 レタスとキャロットのサラダ 卵スープ 牛乳	911	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	サーモンフライ コンビネーションオムレツ 生野菜 きのこバターソテー 豚肉と大根のスープ	953	2983
3	金	えびグラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	748	チキンのラタトゥイユ風 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	1080	豚のうま塩焼き 生野菜 はんぺんチーズフライ 鶏野菜風汁	1262	3090
4	土	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	819	サバの生姜煮 昆布豆佃煮 お好み焼き串 生野菜 芋煮豚汁 ミニ今川焼	1156	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁	1085	3060
5	日	アスパラベーコン巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	711	チキンカツ 生野菜 レモンクリームパスタサラダ パンブキンスープ チョコムース	1256	豚の角煮 菜の花と筍のつぼ胡麻和え 味噌汁	1335	3302
6	月	ひじき入り玉子焼き 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	897	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	1226	プルコギ風 生野菜 塩焼きそば キムチスープ	1197	3320
7	火	レモンウィンナー 生野菜 味噌汁 牛乳	819	キーマカレー カラフルサラダ アップルジュース	1125	グリルチキンソルト フライポテト 生野菜 クリームシチュー風スープ	1098	3042
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	チキンと洋野菜のトマトクリームスパゲティ 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	1047	マスの塩麹焼き 高菜油炒め ごま手羽 生野菜 坦々ごま鍋風スープ	1006	2820
9	木	ミニスナックゴールド 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	885	五目ご飯 ハムカツ 枝豆入りサラダ 味噌汁 薩摩芋タルト	1136	油淋鶏 チリコンカン 五目スープ	1182	3203
10	金	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	835	豚肉の生姜焼き 生野菜 小松菜と油揚げの煮物 ごま鍋風スープ ココアワッフル	1188	ロールキャベツとウィンナーの煮込み マカロニサラダ 飲むヨーグルト	1143	3166
11	土	アンサンブルエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	769	入寮日 牛丼 グリルチキン醤油 生野菜 味噌汁 プリン	1204	カレーコロッケ&メンチカツ 生野菜 和風春雨サラダ 豚汁	1120	3093
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	ハンバーグケチャップソース 生野菜 たまごサラダ オニオンスープ	1098	3166
13	月	たらの西京焼き 胡瓜漬け 味噌汁 牛乳	751	ヒレカツ 生野菜 カルボナーラパスタサラダ けんちん汁 ガトーショコラ	1133	ガパオライス 網目春巻 生野菜 若芽の中華スープ	1111	2995
14	火	だし巻き玉子 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	848	醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 マドレーヌ	1023	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	1035	2906
15	水	金平包み焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	746	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	1119	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1143	3008
16	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ハム&チーズ リーフサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	692	チキンソテーガリバタソース 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁 ミニエクレア	1152	キムチ焼肉丼(牛) オクラのごま和え ニラとカニカマのスープ	1246	3090
17	金	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト	812	ベーコン&トマトソーススパゲティ 半ライス ブロッコリー入りサラダ コンソメスープ	994	ほっけの塩焼き 沢庵 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 具沢山味噌汁	1015	2821
18	土	チキン南蛮 さつま金時リンゴ味 味噌汁 牛乳	896	シーフードカレー 大根サラダ グレープゼリー	1036	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 東村山黒焼きそば 卵スープ	1037	2969
19	日	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	790	グリルチキンハーブ 生野菜 黒豚ペネサダ トマトコンソメスープ クレープ	1074	二色丼 カニクリームコロッケ 生野菜 味噌汁	1351	3215
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	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 ナポリタン 味噌汁 ミルージュ	1308	オムライス グリーンサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	999	3201
21	火	チョリソー 生野菜 味噌汁 牛乳 パナナ	977	味噌煮込みうどん 半ライス イカの唐揚げ 生野菜 ブルーベリータルト	1023	サバみりん 野沢菜漬け とろたまハムカツ 生野菜 味噌汁	974	2974
22	水	ミニチキン醤油 スパゲッティサラダ 味噌汁 牛乳	857	ネギトロ丼 チーズコロッケ 生野菜 味噌汁 トマトジュース	1059	ポークチャップ炒め 生野菜 オニオンリング コンソメスープ	1281	3197
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	1328	ソースカツ丼 かぼちゃの煮物 味噌汁	1160	3347
24	金	筑前煮 味噌汁 牛乳	731	豚骨ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 マロンワッフル	1128	鶏肉の照焼 生野菜 牛蒡サラダ 豚汁	1167	3026
25	土	ポテトチキンロール 生野菜 味噌汁 牛乳	761	ミニオープンキャンパス(大学校) 豚丼 ナムルサラダ 味噌汁 原宿ドックココアバナナ	1407	サゴチの西京焼き ごま昆布 フランクフルト 生野菜 かき玉汁	890	3058
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	1315	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	3308
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	1185	麻婆豆腐 ビック焼売 生野菜 寒天入りスープ	997	2967
28	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳 プレーンヨーグルト	937	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	975	鶏南蛮コールスロー添え ほうれん草のごま和え 味噌汁	1022	2934
29	水	ハムステーキ 生野菜 味噌汁 牛乳	836	グリルチキンタンドリー 生野菜 パンブキンスープ ビーンズミックスのポタージュ 桃タルト	1031	すき焼き 五色なます 味噌汁	1087	2954
30	木	食パン ジャム ウィンナー たまごサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	1194	赤魚の塩麹焼き 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	942	豚肉の香味蒸し 上海焼きそば 豆腐の中華スープ	1314	3450

◎ 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。