

令和8年6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	月	照焼チキン 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	787	ハンバーグジャリアピンソース 生野菜 ポテトサラダ 鶏肉入りコンソメスープ ガトーショコラ	1168	ハムカツ グラタン 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁	959	2914
2	火	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ レタスとコーンのサラダ 味噌汁 牛乳	841	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 カルボナーラバスタサラダ トマトコンソメスープ チョコムース	1131	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 香味肉焼売 生野菜 味噌汁	1046	3018
3	水	アスパラベーコン巻き 卵の花 味噌汁 牛乳	812	豚のうま塩焼き 生野菜 彩り小松菜 鶏野菜風汁 クリームブッセ	1181	油淋鶏 なすの甘辛煮 中華スープ	1234	3227
4	木	オムレツ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	760	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 シュークリーム	1057	メンチカツ 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁	890	2707
5	金	ケチャップ肉団子 いんげんの胡麻和え 味噌汁 牛乳	884	キムチ焼肉丼(豚) 切干大根の煮物 味噌汁 薩摩芋タルト	1366	ほっけの塩麩焼き 沢庵 お好み焼き串 生野菜 具沢山味噌汁	827	3077
6	土	レモンウイナー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	847	鶏肉の唐揚げ 生野菜 小松菜のナムル 若芽の中華スープ ミニ今川焼カスタード	1094	ポークカレー 野菜サラダ ミルージュ	1181	3122
7	日	五目玉子焼き 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	865	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 なます 味噌汁 ペアクリームワッフル	1122	アジフライ 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	884	2871
8	月	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	810	かき揚げそば 半ライス 焼鳥 生野菜 マドレーヌ	1199	ロールキャベツとウイナーの煮込み 黒豚ペンネサラダ ジョアマスカット	1089	3098
9	火	3種の野菜入りつくね さつま金時 味噌汁 牛乳	937	牛焼肉丼 五目ひじき煮 ニラとハムのスープ 米粉カップケーキ苺	1414	骨なしビックチキン 生野菜 あごだし焼うどん かき玉汁	1065	3416
10	水	ほうれん草オムレツ チリコンカン 味噌汁 牛乳	854	ナポリタン風 半ライス グリーンサラダ オニオンスープ ドームケーキカスタード	1076	ほきの南蛮漬け 焼餃子 生野菜 味噌汁	770	2700
11	木	チョコクリームパン ミートボール スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	715	グリルチキンソルト 生野菜 たこのオリーブドレ和え ミネストローネ 豆乳プリンタルト	1018	豚肉の生姜焼き 生野菜 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 羊煮豚汁	1244	2977
12	金	ハムステーキ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	853	二色丼 竹輪天 生野菜 味噌汁 米粉ドックチョコ	1376	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 黒豚焼売 生野菜 寒天入り中華スープ	991	3220
13	土	豆腐の肉みそあん包み 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	851	ハヤシライス ブロッコリー入りサラダ ソファール元気	1100	白身フライ 生野菜 レモンクリームバスタサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	918	2869
14	日	ウイナー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	919	メバルの西京焼き 高菜油炒め あぶり焼きチキン 生野菜 味噌汁 苺シュークリーム	904	トンカツ 生野菜 かぼちゃサラダ 味噌汁	1102	2925
15	月	筑前煮 味噌汁 牛乳	745	チキンソテーガリバタソース 生野菜 ナポリタン 豚肉と大根のスープ スイートポテト	1221	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1113	3079
16	火	チキンのオープン焼き 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	879	天津飯 大粒焼売 生野菜 味噌汁 ブルーベリータルト	1008	鶏南蛮コールスロー添え 彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁	1149	3036
17	水	だし巻き玉子 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	861	カレーピラフ 南瓜とチーズの包み揚げ 野菜サラダ コンソメスープ マロンワッフル	1068	ポークチャップ炒め 生野菜 和風春雨サラダ 味噌汁	1113	3042
18	木	サバのみぞれ煮 昆布豆佃煮 味噌汁 牛乳	843	ビーフシチュー パン 海藻サラダ ジョアプレーン	1300	照焼ハンバーグ 生野菜 薩摩芋と豆のハニーマスタード風味 ごま鍋風スープ	1082	3225
19	金	ハムチーズピカタ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	847	ツナトマスパゲティ 半ライス 枝豆入りサラダ オニオンスープ プリン	989	コロケ 生野菜 タマゴサラダ けんちん汁	1115	2951
20	土	厚巻玉子ウイナー ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 牛乳	830	ミニオープンキャンパス 牛丼 豆のごま和えサラダ 味噌汁 チョコタルト	1328	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 ごぼうサラダ 具沢山味噌汁	1114	3272
21	日	金平包み焼き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	760	グリルチキンタンドリー 生野菜 上海焼きそば 味噌汁 苺ムース	1021	ビーフストロガノフ アスパラ入りサラダ アップルジュース	1075	2856
22	月	チキン南蛮 スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	904	赤魚の塩麩焼き ごま昆布 串カツ 生野菜 寄せ鍋風スープ ショコラブッセ	1028	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 小松菜と揚げの煮物 豆腐の中華スープ	780	2712
23	火	ハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	864	すき焼き 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 味噌汁 クレープ	1189	チキンソテージンジャーソース 生野菜 ブロッコリーのツナ和え ほうれん草とハムのスープ	944	2997
24	水	ミニチキン醤油 サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	911	豚骨ラーメン 半ライス 小籠包 生野菜 ぶどうジュース	1028	チキンカツ 生野菜 かぼちゃの煮物 味噌汁	971	2910
25	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ペッパーポロニア ポテトサラダ クリームスープ 牛乳	785	ベーコンとしめじのピラフ チーズロール オニオンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ エクレア	1181	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 焼ビーフン 味噌汁	997	2963
26	金	肉じゃが 味噌汁 牛乳	877	豚肉の香味蒸し 肉団子(たれ) 生野菜 五目スープ 桃タルト	1355	たらみりん 胡瓜漬け フランクフルト 生野菜 味噌汁	807	3039
27	土	京風たまごネギ入り チャプチェ風 味噌汁 牛乳	800	開校記念行事 ビーフカレー カラフルサラダ ソファールプレーン	1218	にんにく醤油唐揚げ 生野菜 塩焼きそば 味噌汁	1093	3111
28	日	野菜ミンチ巻き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	771	プルコギ風 生野菜 ナムルサラダ 味噌汁 メープルクリームワッフル	1096	ハンバーグケチャップソース 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ	1026	2893
29	月	チョリソー きのこバターソテー 味噌汁 牛乳	920	五目御飯 グリルチキンハーフ 生野菜サラダ 味噌汁 ヤクルト	1083	麻婆豆腐 肉巻 生野菜 中華スープ	992	2995
30	火	豆腐焼売 中華春雨サラダ 味噌汁 牛乳	840	温玉きつねうどん 半ライス つくね 生野菜 杏仁プリン	956	ほっけの西京焼き 野沢菜漬け 鶏竜田 生野菜 豚汁	1073	2869

◎ 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)、味付海苔(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、山梨校プロデュースの献立です。