

令和8年6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	月	照焼チキン 生野菜 味噌汁 牛乳	772	ハンバーグケチャップソース 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	1175	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	945	2892
2	火	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	764	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	1132	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	2942
3	水	アスパラベーコン巻き 卵の花 味噌汁 牛乳	854	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	3269
4	木	高級クリームパン オムレツ グリーンサラダ パンプキンスープ 牛乳	658	醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 シュークリーム	1021	メンチカツ 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁	960	2639
5	金	ケチャップ肉団子 いんげんの胡麻和え 味噌汁 牛乳	868	キムチ焼肉丼(豚) 切干大根の煮物 味噌汁 薩摩芋タルト	1371	ぶりの塩麴焼き 沢庵 お好み焼き串 生野菜 具沢山味噌汁	905	3144
6	土	レモンウインナー 生野菜 味噌汁 牛乳	812	若鶏の唐揚げ 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	1051	ポークカレー 野菜サラダ ミルージュ	1180	3043
7	日	五目玉子焼き 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	849	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 なます 坦々ごま鍋風スープ ベアクリームワッフル	1219	アジフライ 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	1062	3130
8	月	ホワイトオムレツ チリコンカン 味噌汁 牛乳	756	かき揚げそば 半ライス 焼鳥 生野菜 マドレーヌ	1182	豆腐ハンバーグ(野菜あんかけ) 生野菜 黒豚ペンネサラダ 味噌汁	924	2862
9	火	3種の野菜入りつくね さつま金時 味噌汁 牛乳	877	ブルコギ風 たこ焼き 生野菜 寒天入り中華スープ 米粉カップケーキ苺	1378	骨なしビックチキン 生野菜 あごだし焼うどん かき玉汁	1066	3321
10	水	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	798	チキンラゲートマトソーススパゲティ 半ライス グリーンサラダ オニオンスープ 豆乳プリンタルト	1068	ほきの南蛮漬け ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 味噌汁	860	2726
11	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ミートボール スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	732	グリルチキンソルト 生野菜 シーフードのオリブドレ和え ミネストローネ アロエヨーグルト	951	豚肉の生姜焼き 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 具沢山味噌汁	1139	2822
12	金	ハムステーキ 生野菜 味噌汁 牛乳	828	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 ニラとカニカマのスープ	994	3198
13	土	豆腐の肉みそあん包み 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	835	ミニオープンキャンパス(高校) 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	まぐろのマスタードカツ 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	1034	2969
14	日	ウインナー 生野菜 味噌汁 牛乳	904	さわらの西京焼き 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	957	ソースカツ丼 パンプキンサラダ 味噌汁	1205	3066
15	月	筑前煮 味噌汁 牛乳	729	チキンソー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	1259	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1111	3099
16	火	だし巻き玉子 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	862	豚骨ラーメン 半ライス 小籠包 生野菜 ブルーベリータルト	1045	鶏南蛮コールスロー添え 彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁	1162	3069
17	水	チキンのオープン焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	781	ポークチャップ炒め 生野菜 和風春雨サラダ コンソメスープ マロンワッフル	1209	ガバオライス 南瓜とチーズの包み揚げ 生野菜 中華スープ	1054	3044
18	木	サバのみぞれ煮 昆布豆佃煮 味噌汁 牛乳 パナナ	967	ビーフシチュー パン 海藻サラダ グレープゼリー	1303	照焼ハンバーグ フライポテト 生野菜 ごま鍋風スープ	1128	3398
19	金	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	801	イカの明太子クリームパスタ 半ライス 枝豆入りサラダ オニオンスープ プリン	997	トンカツ 生野菜 タマゴサラダ けんちん汁	1091	2889
20	土	厚巻玉子ウインナー ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 牛乳	811	ミニオープンキャンパス(大学校) 牛丼 豆のごま和えサラダ 味噌汁 チョコタルト	1328	グリルチキンタンドリー 生野菜 上海焼きそば 味噌汁	921	3060
21	日	金平包み焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	744	豚バラソー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 苺ムース	1274	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	3093
22	月	チキン南蛮 スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	860	赤魚の塩麴焼き ごま昆布 串カツ 生野菜 寄せ鍋風スープ ショコラブッセ	1029	天津飯 春巻 生野菜 豆腐の中華スープ	991	2880
23	火	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	835	すき焼き 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 味噌汁 クレープ	1195	チキンのラタトゥイユ風 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	956	2986
24	水	ミニチキン醤油 サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳 プレーンヨーグルト	958	豚骨醤油ラーメン 半ライス 大粒焼売 生野菜	1025	ささみ梅しそカツ 生野菜 かぼちゃの煮物 味噌汁	917	2900
25	木	食パン ジャム ペッパーポロニア ポテトサラダ クリームシチュー風スープ 牛乳	1165	にんにく醤油唐揚げ 生野菜 焼ビーフン ニラとハムのスープ エクレア	1138	オムライス オニオンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1018	3321
26	金	肉じゃが 味噌汁 牛乳	850	豚肉の香味蒸し 肉団子(たれ) 生野菜 五目スープ 桃タルト	1369	サバみりん 胡瓜漬け フランクフルト 生野菜 味噌汁	981	3200
27	土	京風たまごネギ入り チャプチェ風 味噌汁 牛乳	784	開校記念行事 ごろごろ野菜カレー カラフルサラダ フルーツカクテル	1152	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 塩焼きそば 味噌汁	1066	3002
28	日	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	753	牛焼肉丼 ナムルサラダ キムチスープ メープルクリームワッフル	1391	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ	1021	3165
29	月	チョリソー きのごバターソーテー 味噌汁 牛乳	904	五目御飯 グリルチキンハーフ 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁 ヤクルト	1126	麻婆豆腐 肉巻 生野菜 中華スープ	990	3020
30	火	豆腐焼売 中華春雨サラダ 味噌汁 牛乳	824	冷やしきつねうどん 半ライス つくね 生野菜 野菜ジュース	1060	マスの西京焼き 野沢菜漬け 鶏竜田 生野菜 豚汁	1093	2977

◎ 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。