

令和8年7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	甘口玉子焼き 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	907	牛肉コロケ&メンチカツ 生野菜 カルボナーラパスタサラダ オニオンスープ お米タルト	1159	ホイコーロ エビ餃子 生野菜 若芽の中華スープ	1041	3107
2	木	カレーパン アスパラベーコン巻き 野菜サラダ トマトコンソメスープ 牛乳	674	豆腐ハンバーグ(野菜あんかけ) 生野菜 さつま芋と豆のハニーマスタード風味 具沢山味噌汁 原宿ドック	1020	キムチ焼肉丼(牛) 小松菜の胡麻和え 味噌汁	1198	2892
3	金	つくね棒 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	843	ツナトマトスパゲティ 半ライス ブロッコリー入りサラダ ほうれん草とベーコンのスープ マドレーヌ	1118	チキンステーキ 生野菜 彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁	858	2819
4	土	ほうれん草グラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	716	ミニオープンキャンパス(高校) 豚丼 小松菜のナムル 味噌汁 ミニ今川焼カスタード	1405	たらの西京焼き 野菜漬け 大きなピザソースカツ 生野菜 味噌汁	871	2992
5	日	ポテトチキンロール 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁 牛乳	808	豚バラのうま味噌炒め 南瓜と豆腐の落とし揚げ 生野菜 鶏野菜風汁 ガトーショコラ	1310	サーモンフライ チーズ肉団子 生野菜 太麺焼きそば 鶏肉入りコンソメスープ	1184	3302
6	月	スペイン風ベイクドエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	797	チキンソーテーガーリックソース 生野菜 黒豚ベネサラダ コンソメスープ 焼プリンタルト	1186	ハヤシライス グリーンサラダ ジョアブルーベリー	1118	3101
7	火	チーズハンバーグ オクラのごま和え 味噌汁 牛乳	878	セタメニュー 冷やし中華 半ライス 焼餃子 生野菜 ペアシュークリーム	1122	チキンカツ 生野菜 五目ひじき煮 チゲ鍋風スープ	1086	3086
8	水	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	873	ちらし寿司 チーズロール 生野菜 すまし汁	1099	油淋鶏 いんげんのごま和え ニラとベーコンのスープ	1204	3176
9	木	食パン ジャム ハム&チーズ リーフサラダ 豚肉と大根のスープ 牛乳	972	ほっけの塩焼き 中華やまぐらげ ビーマンの肉詰めフライ 生野菜 かき玉汁 チョコムース	985	中華丼 大焼売 生野菜 味噌汁	1028	2985
10	金	ねぎたま焼き さつま金時リンゴ味 味噌汁 牛乳	854	グリルチキンソルト 生野菜 ナポリタン クリームスープ ココアワッフル	1106	豚の角煮 いか天 生野菜 味噌汁	1530	3490
11	土	炒り豆腐包み焼き 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	767	まぐろのマスタードカツ 生野菜 上海塩焼きそば 五目スープ 苺タルト	1131	二色丼 たらとチーズのおつまみ天 生野菜 味噌汁	1257	3155
12	日	レモンウインナー 生野菜 味噌汁 牛乳	805	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め 寄せ鍋風スープ 米粉カップケーキメープル	1276	豚のうま塩焼き 生野菜 彩り小松菜 味噌汁	1031	3112
13	月	赤魚の西京焼き 沢庵 味噌汁 牛乳	768	ソースカツ丼 なます 味噌汁 白ぶどうジュース	1134	ハンバーグトマトソース 生野菜 スパゲティサラダ コンソメスープ	1050	2952
14	火	ねぎま串 蓮根の金平 味噌汁 牛乳 パナナ	1013	冷やしとろろそば 半ライス タコの唐揚げ 生野菜 スイートポテト	905	鶏竜田の中華甘酢あんかけ 生野菜 和風春雨サラダ キムチスープ	1243	3161
15	水	アンサンブルエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	784	キーマカレー プチトマトサラダ ソファールプレーン	1164	ヒレカツ 生野菜 たらもサラダ けんちん汁	1071	3019
16	木	クロワッサン&バターロール ジャム ウインナー ホワイトオムレツ コーンポタージュ 牛乳	841	エビフライタルタルソース 味噌肉団子 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 チーズタルト	1212	チキンのハニーマスタード 生野菜 チリコンカン コンソメスープ	952	3005
17	金	照焼ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	806	味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 苺シュークリーム	1128	塩サバ しば漬け ごま手羽 生野菜 芋煮豚汁	1103	3037
18	土	若鶏のピカタ パンプキンサラダ 味噌汁 牛乳	895	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 カニ焼売 生野菜 豆腐の中華スープ プリン	1136	肉厚メンチカツ 生野菜 焼ビーフン 味噌汁	1033	3064
19	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	732	豚肉の生姜焼き 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁 塩パニラクリームワッフル	1142	骨なしビックチキン 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ クリームシチュー風スープ	1074	2948
20	月	だし巻き玉子 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	853	ビーフストロガノフ 枝豆入りサラダ オレンジゼリー	1017	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 醤油焼うどん 味噌汁	1075	2945
21	火	黒酢肉団子 サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	890	グリルチキンタンドリー 生野菜 シーフードのオリーブドレ和え オニオンスープ 林檎タルト	931	天津飯 肉巻 生野菜 五目スープ	939	2760
22	水	チキンのオープン焼き チャプチェ風 味噌汁 牛乳 苺ヨーグルト	910	ナポリタン風 半ライス アスパラ入りサラダ コンソメスープ	975	マスの塩麹焼き 高菜油炒め すき焼き風コロケ 生野菜 ごま鍋風スープ	968	2853
23	木	食パン ジャム ハンバーグ タマゴサラダ ほうれん草とハムのスープ 牛乳	1068	鶏南蛮コールスロー添え ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ストロベリームース	1235	ガパオライス エビクリームコロケ 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1225	3528
24	金	若鶏の胡麻照焼 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	771	牛丼 きのこバターソテー 味噌汁 エクレア	1187	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 レモンクリームパスタサラダ 鶏挽肉と大根のスープ	1220	3178
25	土	ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	905	オープンキャンパス(大学校) ごろごろ野菜カレー コーンサラダ フルーツカクテル	1138	若鶏の唐揚げ 生野菜 東村山黒焼きそば 味噌汁	1098	3141
26	日	ミニチキン醤油 生野菜 味噌汁 牛乳	751	ぶりの西京焼き ごま昆布 マヨたまカツ 生野菜 具沢山味噌汁 レモンタルト	1141	麻婆豆腐 焼餃子 生野菜 中華スープ	953	2846
27	月	野菜ミンチ巻き かぼちゃの煮物 味噌汁 牛乳	820	牛焼肉丼 中華春雨サラダ 寒天入り中華スープ ショコラブッセ	1477	チキンソーテーピザ風ソース 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ	1068	3365
28	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	865	冷やしツナサラダうどん 半ライス 鶏の梅しそ竜田 生野菜 クレープ	909	エビカツ 中華ポテト 生野菜 牛蒡サラダ 味噌汁	1116	2890
29	水	チオリソー 生野菜 味噌汁 牛乳	854	おろしハンバーグ 生野菜 小松菜と揚げの煮物 豚汁 カスタードワッフル	1104	五目御飯 ハムカツ 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁		
30	木	チキン南蛮 マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	861	ビーフシチュー パン オニオンサラダ 野菜ジュース	1385	サバの生姜煮 金時豆佃煮 ささみスティック 生野菜 味噌汁	967	3213
31	金	ペッパーポロニア キッシュ 味噌汁 牛乳	871	担々麺 半ライス 小籠包 生野菜 ヤクルト	1104	グリルチキンハーブ 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て ミネストローネ	882	2857

◎ 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)、味噌海苔(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、能登空港キャンパスプロデュースの献立です。