

# 令和8年7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	甘口玉子焼き 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	923	牛肉コロッケ ウィンナー 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	1370	ホイコーロ エビ餃子 生野菜 若芽の中華スープ	1022	3315
2	木	アスパラベーコン巻き 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	811	豆腐ハンバーグ(野菜あんかけ) 生野菜 さつまいも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(豚) 小松菜の胡麻和え 味噌汁	1242	3073
3	金	つくね棒 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	859	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	857	2834
4	土	ほうれん草グラタン 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	731	親子丼 小松菜のナムル 味噌汁 ミニ今川焼カスタード	1120	たらの西京焼き 野沢菜漬け メンチカツ 生野菜 芋煮豚汁	892	2743
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	824	ハヤシライス グリーンサラダ ジョアブルーベリー	1118	アジフライ 生野菜 太麺焼きそば 鶏肉入りコンソメスープ	936	2878
6	月	スペイン風ベイクドエッグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	746	チキンソーテーガーリックソース 生野菜 黒豚ペンネサラダ コンソメスープ 焼プリンタルト	1125	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁	1083	2954
7	火	チーズハンバーグ オクラのごま和え 味噌汁 牛乳	894	<del>セタメニュー</del> 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	1052	3068
8	水	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	847	ちらし寿司 チーズロール 生野菜 すまし汁 ヤクルトマスカット	1093	油淋鶏 いんげんのごま和え ニラとベーコンのスープ	1204	3144
9	木	デニッシュバター ハムチーズピカタ レタスと胡瓜のサラダ 豚肉と大根のスープ 牛乳	707	ほっけの塩焼き 中華やまくらげ なすの肉詰めフライ 生野菜 かき玉汁 チョコムース	991	中華丼 大焼売 生野菜 味噌汁	1028	2726
10	金	ねぎたま焼き さつま金時リンゴ味 味噌汁 牛乳	871	二色丼 たらとチーズのおつまみ天 生野菜 味噌汁 ココアワッフル	1328	ポークチャップ炒め 生野菜 お好み焼き 味噌汁	1252	3451
11	土	炒り豆腐包み焼き 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	783	<del>ミニアップキャンパス</del> 大分風とり天(おろし付き) 生野菜 揚げ茄子の甘辛煮 寄せ鍋風スープ 苺タルト	1280	豚のうま塩焼き 生野菜 彩り小松菜 味噌汁	1043	3106
12	日	レモンウィンナー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	838	グリルチキンソルト 生野菜 スパゲティサラダ コンソメスープ 米粉カップケーキメープル	1072	白身フライ 生野菜 上海塩焼きそば 五目スープ	895	2805
13	月	赤魚の煮付 沢庵 味噌汁 牛乳	779	ソースカツ丼 なます 味噌汁 白ぶどうジュース	1119	ハンバーグマスタードマヨネーズソース 生野菜 ナポリタン コンソメスープ	1169	3067
14	火	ねぎま串 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	859	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	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 和風春雨サラダ キムチスープ	1198	2962
15	水	アンサンブルエッグ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	831	キーマカレー プチトマトサラダ ソファールプレーン	1130	ヒレカツ 生野菜 たらもサラダ けんちん汁	1050	3011
16	木	ウィンナー ホワイトオムレツ 味噌汁 牛乳	980	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	1211	チキンソーテーシャリアピンソース 生野菜 チリコンカン コンソメスープ	924	3115
17	金	照焼ハンバーグ 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	835	味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 苺シュークリーム	1120	塩サバ しば漬け ごま手羽 生野菜 芋煮豚汁	1155	3110
18	土	若鶏のピカタ かぼちゃサラダ 味噌汁 牛乳	889	牛肉とたつ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	1090	コロッケ 生野菜 焼ビーフン 味噌汁	1006	2985
19	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	748	ビーフストロガノフ 枝豆入りサラダ ぶどうジュース	1041	骨なしピクチキン 生野菜 緑野菜のパペロンチーノ コンソメスープ	940	2729
20	月	だし巻き玉子 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	869	豚肉の生姜焼き 生野菜 しめじのごま和え 味噌汁 林檎タルト	1091	グリルチキンタンドリー 生野菜 彩り野菜のクリーム煮 オニオンスープ	771	2731
21	火	粗挽き肉団子 チャプチェ風 味噌汁 牛乳	819	天津飯 肉巻 生野菜 五目スープ 塩バナナクリームワッフル	1005	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 醤油焼うどん 味噌汁	1042	2866
22	水	チキンのオープン焼き サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	950	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 ドームケーキチョコ	1079	ほっけの塩麴焼き 高菜油炒め 鶏の梅しそ竜田 生野菜 ごま鍋風スープ	878	2907
23	木	クロワッサン&バターロール ジャム ハンバーグ タマゴサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	819	ベーコンとしめじのピラフ エビクリームコロッケ 生野菜サラダ ほうれん草とハムのスープ 苺ムース	1195	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	1136	3150
24	金	若鶏の胡麻照焼 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	789	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	1219	3195
25	土	ハムステーキ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	911	ポークカレー コーンサラダ ソファール元気	1200	鶏肉の唐揚げ 生野菜 東村山黒焼きそば 味噌汁	1138	3249
26	日	ミニチキン醤油 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	767	あじの西京焼き ごま昆布 大粒焼売 生野菜 豚汁 レモンタルト	1103	おろしハンバーグ 生野菜 小松菜と揚げの煮物 味噌汁	890	2760
27	月	野菜ミンチ巻き かぼちゃの煮物 味噌汁 牛乳	836	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	1011	3324
28	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	886	冷やしツナサラダうどん 半ライス とり天 生野菜 クレープ	895	トンカツ 中華ポテト 生野菜 牛蒡サラダ 味噌汁	1201	2982
29	水	チヨリソー ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	991	五目御飯 ハムカツ コールスローサラダ 味噌汁 カスタードワッフル	1178	麻婆豆腐 焼餃子 生野菜 中華スープ	954	3123
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 アップルジュース	1317	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	958	3136
31	金	ペッパーポロニア キッシュ 味噌汁 牛乳	887	五目チャーハン 小籠包 生野菜 若芽の中華スープ ヤクルト	1030	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	896	2813

- ◎ 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。