

令和8年8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	土	京風たまご(ネギ入り) 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	865	ハヤシライス コーンサラダ ジョアプレーン	1136	にんにく醤油唐揚げ 生野菜 ソース焼きそば 中華スープ	1090	3091
2	日	チーズ肉団子 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	865	ポークチャップ炒め 生野菜 薩摩芋と豆のハニーマスタード風味 コンソメスープ チョコタルト	1266	チキンカツ 生野菜 彩り菜の花 具沢山味噌汁	913	3044
3	月	ひじき入り玉子焼き 山菜煮 味噌汁 牛乳	850	銀ひらすの南蛮漬け 骨なしフライドチキン 生野菜 味噌汁 パパロアシュークリーム	1040	ヒレカツ 生野菜 カルボナーラパスタサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1002	2892
4	火	焼鳥 卵の花 味噌汁 牛乳	840	他人丼 タコのオリーブドレ和え 味噌汁 ジョアストロベリー	1223	豆腐ハンバーグ(おろしソース) 生野菜 彩り野菜の炊き合わせ 鶏野菜風汁	902	2965
5	水	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	838	ミートスパゲティ 半ライス 海藻サラダ オニオンスープ 原宿ドックココア	1070	鶏肉の照焼き 生野菜 なます 味噌汁	839	2747
6	木	クリームパン とうもろこしグラタン グリーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	834	二色丼 チーズロール 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	1419	豚肉の香味蒸し なすの甘辛煮 若芽の中華スープ	1226	3479
7	金	アスパラベーコン巻き さつま金時リンゴ味 味噌汁 牛乳	887	冷やし中華 半ライス イカの唐揚げ 生野菜 ミニ今川焼こしあん	1075	たらみりん 沢庵 コロケ 生野菜 芋煮豚汁	915	2877
8	土	ツナオムレツ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	769	オープンキャンパス(大学校) ビーフカレー ブロッコリー入りサラダ ソファール元気	1172	メンチカツ 生野菜 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁	896	2837
9	日	ハンバーグ チリコンカン 味噌汁 牛乳	875	アジフライ 生野菜 焼ラーメンとんこつ 具沢山味噌汁 ペアクリームワッフル	1007	チキンステーキ 生野菜 和風春雨サラダ 味噌汁	912	2794
10	月	金平包み焼 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	761	油淋鶏 筍の土佐煮 ニラとハムのスープ ガトーショコラ	1277	豚のうま塩焼き 生野菜 根菜ひじき チゲ鍋風スープ	1211	3249
11	火	さんまのおかか煮 塩焼きそば 味噌汁 牛乳	935	豚肉と野菜の中華炒め 大焼売 生野菜 中華スープ チョコムース	1005	若鶏醤油香り揚げ 生野菜 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	779	2719
12	水	スペイン風オムレツ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	762	ベーコンとしめじのピラフ 竹輪天 大根サラダ コンソメスープ スイートポテト	1123	トンカツ 生野菜 ナポリタン 鶏挽肉とほうれん草のスープ	1146	3031
13	木	肉団子 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	929	プルコギ風 生野菜 小松菜のナムル 中華スープ プリン	1094	カレーライス家庭風味 枝豆入りサラダ ヤクルトマスカット	1125	3148
14	金	豆腐焼売 レタスとコーンのサラダ 味噌汁 牛乳	841	エビフライ ウィンナー 生野菜 黒豚ネネサラダ 味噌汁 白ぶどうジュース	1217	グリルチキンソルト 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ ミネストローネ	891	2949
15	土	チーズハンバーグ サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	973	牛丼 オクラのごま和え 味噌汁 豆乳プリンタルト	1211	白身フライ 生野菜 小倉風ソース焼うどん かき玉汁	911	3095
16	日	ミニチキン黒胡椒 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	755	メバルの西京焼き わかめの磯漬け メンチカツ 生野菜 豚汁 みかんクレープ	953	骨なしビックチキン 生野菜 焼ビーフン 味噌汁	1004	2712
17	月	スクランブルエッグ チョリソー 味噌汁 牛乳	933	豚のうま味噌炒め 生野菜 はんぺんチーズサンド 生野菜 具沢山味噌汁 苺シュークリーム	1308	ビーフストロガノフ オニオンサラダ ミルージュ	1077	3318
18	火	ポテトチキンロール 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	843	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 マロンワッフル	1074	チキンソテーガリパタソース 生野菜 タマゴサラダ ほうれん草とハムのスープ	1122	3039
19	水	肉じゃが 味噌汁 牛乳	888	ちらし寿司 とり天 生野菜 すまし汁 ヤクルト	968	照焼ハンバーグ 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	937	2793
20	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ホワイトオムレツ レタスと胡瓜のサラダ パンキンスープ 牛乳	650	カルボナーラ 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ブルーベリータルト	1084	赤魚の塩麴焼き 胡瓜漬け チキンナゲット 生野菜 ごま鍋風スープ	858	2592
21	金	関西風厚焼玉子 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	807	ソースカツ丼 小松菜と揚げの煮物 味噌汁 杏仁プリン	1111	麻婆豆腐 エビ焼売 生野菜 ニラとベーコンのスープ	933	2851
22	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	746	オープンキャンパス(高校) ビーフカレー アスパラ入りサラダ ジョアマスカット	1149	八宝菜 肉団子 生野菜 キムチスープ	972	2867
23	日	若鶏のピカタ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	795	サバの味噌煮 昆布豆佃煮 フランクフルト 生野菜 芋煮豚汁 米粉カップケーキ苺	1120	グリルチキンハーブ 生野菜 焼ちゃんぽん 寄せ鍋風スープ	1070	2985
24	月	ペッパーボロニア マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	872	牛焼肉丼 かぼちゃの煮物 味噌汁 エクレア	1451	豚肉の生姜焼き 生野菜 たこ焼 生野菜 具沢山味噌汁	1303	3626
25	火	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	795	冷やしとろろうどん 半ライス 栗南瓜とチーズソースの包み揚げ 生野菜 薩摩芋タルト	886	チキンソテーマトソース 生野菜 牛蒡サラダ オニオンスープ	924	2605
26	水	キッシュ 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁 牛乳	835	五目御飯 鶏肉の唐揚げ 生野菜サラダ 味噌汁 ぶどうジュース	1260	すき焼き 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 味噌汁	1087	3182
27	木	チキン南蛮 きのこのバターソーテー 味噌汁 牛乳	832	天津飯 小籠包 生野菜 中華スープ ドームケーキカスタード	1027	鶏南蛮コールスロー添え かぼちゃサラダ 味噌汁	1255	3114
28	金	ハムステーキ ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 牛乳	896	豚骨ラーメン 半ライス 肉巻 生野菜 桃タルト	1072	キムチ焼肉丼 ナムルサラダ 味噌汁	1238	3206
29	土	3種の野菜入りつくね 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	754	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 彩り野菜のクリーム煮 味噌汁 メープルクリームワッフル	1100	ほっけの西京焼き 高菜油炒め 焼餃子 生野菜 けんちん汁	793	2647
30	日	ウィンナー レモンクリームパスタサラダ 味噌汁 牛乳	1038	グリルチキンタンドリー 生野菜 ポテトサラダ コンソメスープ クレープ	1002	ビーフシチュー パン プチトマトサラダ ソファールプレーン	1395	3435
31	月	ハムチーズピカタ チャップチェ風 味噌汁 牛乳	846	五目チャーハン 網目春巻 生野菜 寒天入り中華スープ アップルジュース	1103	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ	1071	3020

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。