

令和8年8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	土	京風たまご(ネギ入り) 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	835	オープンキャンパス(高校) ハヤシライス コーンサラダ フルーツカクテル	1086	にんにく醤油唐揚げ 生野菜 ソース焼きそば 中華スープ	1091	3012
2	日	チーズ肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	850	ささみ梅しそカツ 生野菜 彩り菜の花 具沢山味噌汁 チョコタルト	990	ポークチャップ炒め 生野菜 さつま芋と豆のハニーマスタード風味 コンソメスープ	1117	2957
3	月	ひじき入り玉子焼き 山菜煮 味噌汁 牛乳	834	ホキの南蛮漬け 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	983	トンカツ 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	1160	2977
4	火	焼鳥 卵の花 味噌汁 牛乳 苺ヨーグルト	933	豚丼 シーフードのオリーブドレ和え 味噌汁	1348	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	901	3182
5	水	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	813	エビのトマトクリームスパゲティ 半ライス 海藻サラダ コンソメスープ 原宿ドックコア	1006	鶏肉の照焼き 生野菜 なます 味噌汁	905	2724
6	木	チョコチップメロンパン 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	963	カレーコロケ&メンチカツ 生野菜 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁 マドレーヌ	1042	二色丼 チーズロール 生野菜 味噌汁	1319	3324
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	830	冷やし蒸し鶏と秋茄子の蕎麦 半ライス イカの唐揚げ 生野菜 ミニ今川焼こしあん	961	サバみりん 沢庵 串カツ 生野菜 芋煮豚汁	1105	2896
8	土	ツナオムレツ 生野菜 味噌汁 牛乳	753	チキンステーキ 生野菜 和風春雨サラダ チゲ鍋風スープ 薩摩芋タルト	1148	豚肉の香味蒸し なすの甘辛煮 若芽の中華スープ	1241	3142
9	日	ハンバーグ チリコンカン 味噌汁 牛乳	857	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	1185	豚のうま塩焼き 生野菜 根菜ひじき 味噌汁	1076	3118
10	月	金平包み焼 生野菜 味噌汁 牛乳	745	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	シーフードカレー ブロッコリー入りサラダ ソファール元気	1098	3120
11	火	たらの塩麴焼き おかず昆布 味噌汁 牛乳	776	ヒレカツ 生野菜 ナポリタン 鶏挽肉と大根のスープ チョコムース	1217	青椒肉絲 春巻 生野菜 豆腐の中華スープ	998	2991
12	水	スペイン風ベイクドエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	794	冷やし中華 半ライス 竹輪天 生野菜 スイートポテト	1178	若鶏醤油香り揚げ 生野菜 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	782	2754
13	木	食パン ジャム ケチャップ肉団子 ポテトサラダ クリームスープ 牛乳	1084	プルコギ風 生野菜 小松菜のナムル 中華スープ プリン	1141	オムライス 枝豆入りサラダ コンソメスープ	989	3214
14	金	豆腐焼売 生野菜 味噌汁 牛乳	767	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	1218	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	862	2847
15	土	チーズハンバーグ サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	957	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 オクラのごま和え 寒天入り中華スープ 豆乳プリンタルト	1140	白身フライ 生野菜 小倉風ソース焼うどん かき玉汁	992	3089
16	日	ミニチキン黒胡椒 生野菜 味噌汁 牛乳	740	さわらの西京焼き わかめの磯漬け とろたまハムカツ 生野菜 豚汁 ピーチゼリー	1012	骨なしビックチキン 生野菜 焼ビーフン 味噌汁	982	2734
17	月	ホワイトオムレツ チョリソー 味噌汁 牛乳	890	豚のうま味噌炒め 生野菜 はんぺんチーズサンド 具沢山味噌汁 苺シュークリーム	1306	ビーフストロガノフ オニオンサラダ ミルージュ	1077	3273
18	火	ポテトチキンロール 生野菜 味噌汁 牛乳	764	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	1123	2961
19	水	肉じゃが 味噌汁 牛乳	867	ちらし寿司 とり天 生野菜 すまし汁 ヤクルト	1008	照焼ハンバーグ 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	938	2813
20	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ハム&チーズ レタスと胡瓜のサラダ パンプキンスープ 牛乳	750	ベーコンとアスパラのトマトソーススパゲティ 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	1184	赤魚の塩麴焼き 胡瓜漬け チーズコロケ 生野菜 ごま鍋風スープ	913	2847
21	金	関西風厚焼き玉子 金平牛蒡 味噌汁 牛乳 プレーンヨーグルト	854	八宝菜 肉団子(たれ) 生野菜 キムチスープ	967	ソースカツ丼 小松菜と揚げの煮物 味噌汁	1228	3049
22	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	730	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 クリームブッセ	1152	麻婆豆腐 エビ焼売 生野菜 ニラとベーコンのスープ	936	2818
23	日	若鶏のピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	797	サバの味噌煮 昆布佃煮 フランクフルト 生野菜 芋煮豚汁 米粉カップケーキ苺	1121	牛丼 かぼちゃの煮物 味噌汁	1122	3040
24	月	ペッパーボロニア マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	872	チキンカレー アスパラ入りサラダ ジョアマスカット	1146	豚肉の生姜焼き 生野菜 たこ焼き 具沢山味噌汁	1301	3319
25	火	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	766	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 桃タルト	887	チキンのラタトゥイユ風 生野菜 牛蒡サラダ オニオンスープ	1058	2711
26	水	キッシュ 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁 牛乳	819	五目御飯 若鶏の唐揚げ 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁 野菜ジュース	1300	すき焼き 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 味噌汁	1093	3212
27	木	チキン南蛮 きのこのバターソーテー 味噌汁 牛乳	816	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	1449	天津飯 小籠包 生野菜 中華スープ	915	3180
28	金	ハムステーキ 生野菜 味噌汁 牛乳 パナナ	986	豚骨ラーメン 半ライス 肉巻 生野菜 エクレア	1078	グリルチキンタンドリー 生野菜 タラモサラダ 卵スープ	923	2987
29	土	3種の野菜入りつくね ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 牛乳	765	豚バラソーテーガーリックソース 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 坦々ごま鍋風スープ メープルクリームワッフル	1254	マスの西京焼き 高菜油炒め 豚しそチーズカツ 生野菜 けんちん汁	898	2917
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	1022	ミニオープンキャンパス(大学校) キムチ焼肉丼(牛) ナムルサラダ 味噌汁 クレープ	1294	鶏南蛮コールスロー添え パンプキンサラダ 味噌汁	1261	3577
31	月	ハムチーズピカタ チャップチェ風 味噌汁 牛乳	830	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 アップルジュース	1126	ガパオライス 網目春巻 生野菜 寒天入り中華スープ	1112	3068

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。