

令和 8 年 10 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	木	デニッシュチョコ 肉団子(たれ) 海藻サラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	ご飯 ⁸⁰ + 640	鶏竜田レモンソースがけ 生野菜 なすの甘辛煮 味噌汁 マドレーヌ	1321	豚肉の生姜焼き 生野菜 はんぺんチーズサンド 生野菜 味噌汁	1170	朝食 ⁸⁰ + 3131
2	金	若鶏のピカタ 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳	828	カルボナーラ 半ライス 大根サラダ コンソメスープ 薩摩芋タルト	1058	銀ひらすの南蛮漬け あぶり焼きチキン 生野菜 味噌汁	914	2800
3	土	チーズオムレツ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	806	ハヤシライス 枝豆入りサラダ ソファール元気	1053	ささみ梅しそカツ 生野菜 ナムルサラダ 寄せ鍋風スープ	948	2807
4	日	3種の野菜入りつくね チリコンカン 味噌汁 牛乳	788	キャベツメンチカツ 生野菜 蓮根の金平 味噌汁 ベアクリームワッフル	1072	若鶏醤油香り揚げ 生野菜 ソース焼きそば ニラとハムのスープ	946	2806
5	月	ひじき入り玉子焼き 卵の花 味噌汁 牛乳	864	チキンソーシャリアピンソース 生野菜 緑野菜のベベロンチーノ ほうれん草とベーコンのスープ ガトーショコラ	991	ヒレカツ 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1045	2900
6	火	ハンバーグ レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	867	サバの塩麹焼き 若芽の磯漬け 肉巻 生野菜 芋煮豚汁 ミニ今川焼カスタード	1176	ポーククリームシチュー チキンナゲット コールスローサラダ ジョアブレーン	1148	3191
7	水	レモンウインナー 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	931	味噌ラーメン 半ライス 大焼売 生野菜 ぶどうジュース	1050	にんにく醤油唐揚げ 生野菜 いんげんの胡麻和え 五目スープ	982	2963
8	木	ハムステーキ タマゴサラダ 味噌汁 牛乳	971	二色丼 竹輪天(黒胡椒) 生野菜 味噌汁 ストロベリータルト	1309	豚のうま塩焼き 生野菜 さつま芋と豆のハニーマスタード風味 味噌汁	1142	3422
9	金	ホワイトオムレツ 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ 味噌汁 牛乳	781	きつねもちそば 半ライス 南瓜とチーズの包み揚げ 生野菜 チョコムース	1123	赤魚の西京焼き 沢庵 唐揚げ 生野菜 具沢山味噌汁	920	2824
10	土	アスパラベーコン巻き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	731	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 焼ラーメンとんこつ 味噌汁 プリン	1092	グリルチキンソルト 生野菜 ジャーマンポテト ミネストローネ	944	2767
11	日	チキン南蛮 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	829	アジフライ 生野菜 醤油焼うどん かき玉汁 チーズババロアシュークリーム	1021	豆腐ハンバーグ(おろしソース) 生野菜 焼ビーフン 味噌汁	898	2748
12	月	ビッグ焼売 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	818	航空祭		牛焼肉丼 ほうれん草の胡麻和え 若芽の中華スープ	1312	朝食+夕食 2130
13	火	甘口玉子焼き 野沢菜ときのこの炒め煮 味噌汁 牛乳	867	ソースカツ丼 切干大根の煮物 味噌汁 マロンワッフル	1192	麻婆豆腐 たこの唐揚げ 生野菜 中華スープ	973	3032
14	水	サバの生姜煮 おかず昆布 味噌汁 牛乳	850	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ミルージュ	1001	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 和風春雨サラダ 豚汁	1055	2906
15	木	金平包み焼き 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	774	すき焼き 大根なます 味噌汁 ショコラブッセ	1162	油淋鶏 かぼちゃサラダ キムチスープ	1286	3222
16	金	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	845	ハンバーグマスタードマヨネーズソース 生野菜 タコのオリブドレ和え オニオンスープ 原宿ドックココア	1213	牛丼 オクラのごま和え 味噌汁	1124	3182
17	土	野菜ミンチ巻き さつま金時レモン味 味噌汁 牛乳	923	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 チヂミ 生野菜 味噌汁 アップルジュース	1177	メバルの生姜焼き 胡瓜漬け フランクフルト 生野菜 具沢山味噌汁	822	2922
18	日	スペイン風ベイクドエッグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	749	グリルチキンハーブ 生野菜 スパゲティサラダ コンソメスープ スイートポテト	1059	ビーフシチュー パン 野菜サラダ ソファールブレーン	1369	3177
19	月	エビグラタン きのこのバターソテー 味噌汁 牛乳	822	天津飯 チーズコロッケ 生野菜 五目スープ 苺シュークリーム	1076	タラカツ 肉団子 生野菜 塩焼きそば 坦々ごま鍋風スープ	1109	3007
20	火	チョリソー 和風サラダ 味噌汁 牛乳	883	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 コンソメスープ みかんクレープ	1075	骨なしビックチキン 生野菜 チャブチェ風 鶏野菜風汁	1021	2979
21	水	筑前煮 味噌汁 牛乳	762	キムチ焼肉丼(豚) 小松菜と揚げの煮物 味噌汁 ドームケーキチョコ	1334	チキンソテーガリバタソース 生野菜 牛蒡サラダ 豚肉と大根のスープ	993	3089
22	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ウインナーオムレツ グリーンサラダ クリームスープ 牛乳	ご飯 ⁸⁰ + 700	あじの西京焼き ごま昆布 串カツ 生野菜 豚汁 桃タルト	1131	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め エビフリッター(チリソース) 生野菜 中華スープ	1052	朝食 ⁸⁰ + 2883
23	金	チーズハンバーグ レモンクリームパスタサラダ 味噌汁 牛乳	958	五目御飯 チキンカツ 生野菜サラダ 味噌汁 ココアワッフル	1116	ポークチャップ炒め 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 具沢山味噌汁	1082	3156
24	土	ねぎたま焼き 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	831	牛肉とたつぷり野菜のあんかけ丼 根菜ひじき 味噌汁 ヤクルト	1051	ハムカツ 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て コーンポタージュ	934	2816
25	日	ポテトチキンロール 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	769	カレーライス家庭風味 オニオンサラダ ジョア苺	1202	チキンステーキ 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 ミネストローネ	871	2842
26	月	味噌肉団子 サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	956	五目チャーハン チーズロール 生野菜 ニラとカニカマのスープ 米粉ドックチョコ	1189	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 けんちん汁	1121	3266
27	火	ミニチキン旨辛だれ カラフルサラダ 味噌汁 牛乳	839	味噌煮込みうどん 半ライス エビフライ 生野菜 豆乳プリンタルト	1105	ハンバーグケチャップソース 生野菜 ポテトサラダ ほうれん草とハムのスープ	1060	3004
28	水	肉じゃが 味噌汁 牛乳	871	サバみりん 高菜油炒め 大きなピザソースカツ 生野菜 ごま鍋風スープ クリームブッセ	1205	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 かぼちゃの煮物 味噌汁	1063	3139
29	木	ウインナー スクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	992	ちらし寿司 豚しそチーズカツ 生野菜 すまし汁 ミニエクレア	1061	豚肉の香味蒸し 上海風塩焼きそば 寒天入り中華スープ	1315	3368
30	金	キッシュ レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	760	鶏南蛮コールスロー添え 彩り野菜の炊き合わせ チゲ鍋風スープ クレープ	1399	豚丼 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 味噌汁	1303	3462
31	土	焼鳥 中華春雨サラダ 味噌汁 牛乳	866	ビーフストロガノフ アスパラ入りサラダ かぼちゃプリンタルト	1120	グリルチキンタンドリー 生野菜 ナポリタン 卵スープ	911	2897

◎ 都合により変更する事があります。

◎ ◎今月は、能登空港キャンパスプロデュースの献立です。

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)、味噌海苔(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。