

令和 8 年 9 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	火	アスパラベーコン巻 レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	778	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 いんげんのごま和え 豆腐の中華スープ ジョアマスカット	1073	ヒレカツ 生野菜 あごだし焼うどん 味噌汁	1045	2896
2	水	つくね棒 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	899	チキンソテージンジャーソース 生野菜 チリコンカン コンソメスープ お米タルト	1030	ホイコーロー 焼餃子 生野菜 中華スープ	1125	3054
3	木	デニッシュミルク プレーンオムレツ 大根サラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	579	イカの明太子クリームパスタ 半ライス コーンサラダ オニオンスープ マドレーヌ	1102	メンチカツ 生野菜 彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁	880	2561
4	金	チキンのオープン焼き 蓮根入り金平 味噌汁 牛乳	883	二色丼 南瓜と豆腐の落とし揚げ 生野菜 味噌汁 ミニ今川焼カスタード	1258	たらの西京焼き しば漬け マヨたまカツ 生野菜 芋煮豚汁	1003	3154
5	土	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	808	豚のうま塩焼き 生野菜 太麺焼きそば 味噌汁 塩バニラワッフル	1276	にんにく醤油唐揚げ 生野菜 小松菜の和え物 ニラとベーコンのスープ	939	3023
6	日	ミートボール 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	806	ビーフカレー 海藻サラダ ミルージュ	1107	チキンステーキ 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	917	2830
7	月	レモンウインナー カルボナーラパスタサラダ 味噌汁 牛乳	937	豆腐ハンバーグ(野菜あんかけ) 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ 具沢山味噌汁 苺タルト	1039	油淋鶏 なすの甘辛煮 若芽の中華スープ	1229	3205
8	火	ホワイトオムレツ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	797	冷やしきつねうどん 半ライス 黒豚焼売 生野菜 シュークリーム	1035	チキンカツ 生野菜 焼ビーフン ミネストローネ	937	2769
9	水	野菜ミンチ巻き 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	824	鶏肉の照焼き 生野菜 タコのオリーブドレ和え 味噌汁 原宿ドックメープル	1029	豚のうま味噌炒め 生野菜 ほうれん草のごま和え 寄せ鍋風スープ	1189	3042
10	木	ハムチーズピカタ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	926	ソースカツ丼 なます 味噌汁 ガトーショコラ	1059	ブルコギ風 生野菜 和風春雨サラダ 中華スープ	1113	3098
11	金	炒り豆腐包み焼き レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	771	味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 チョコムース	1143	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 たこ焼き 生野菜 味噌汁	1261	3175
12	土	だし巻き玉子 小松菜と揚げの煮物 味噌汁 牛乳	769	牛丼 豆のごま和えサラダ 味噌汁 焼プリンタルト	1280	エビカツ 生野菜 東村山黒焼きそば ほうれん草とベーコンのスープ	1006	3055
13	日	照焼ハンバーグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	817	若鶏醤油香り揚げ 生野菜 筍の土佐煮 豚汁 スイートポテト	1033	ビーフストロガノフ コールスローサラダ ぶどうジュース	1114	2964
14	月	あじの塩焼き ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	795	麻婆豆腐 エビ餃子 生野菜 中華スープ プリン	967	サーモンフライ コンビネーションオムレツ 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ チゲ鍋風スープ	1065	2827
15	火	かぼちゃグラタン 和風サラダ 味噌汁 牛乳	884	ナポリタン風 半ライス 枝豆入りサラダ コンソメスープ ココアワッフル	1009	ロールキャベツとウインナーの煮込み タマゴサラダ ソファール元気	1163	3056
16	水	ポテトチキンロール さつま金時 味噌汁 牛乳	939	天津飯 チーズロール 生野菜 キムチスープ クレープ(チョコ)	1112	チキンソテーガリバタソース 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て ハムと大根のスープ	992	3043
17	木	クロワッサン&バターロール ジャム ハムステーキ グリーンサラダ コーンポタージュ 牛乳	786	豚肉の生姜焼き 生野菜 牛蒡サラダ 鶏野菜風汁 チーズタルト	1321	サバのみぞれ煮 金時豆佃煮 肉じゃが 味噌汁	917	3024
18	金	グリルチキン醤油 揚げ茄子の味噌炒め 味噌汁 牛乳	848	担々麺 半ライス 小籠包 生野菜 エクレア	1155	ハンバーグケチャップソース 生野菜 かぼちゃサラダ コンソメスープ	1074	3077
19	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	755	ミニオープンキャンパス(大学校) ハヤシライス カラフルサラダ ジョアプレーン	1150	アジフライ 生野菜 ジャーマンポテト ほうれん草とハムのスープ	847	2752
20	日	ウインナー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	911	グリルチキンハーフ 生野菜 黒豚ペンネサラダ 味噌汁 ショコラブッセ	1028	トンカツ 生野菜 オクラのごま和え 味噌汁	1036	2975
21	月	いわしの生姜煮 切干大根の煮物 味噌汁 牛乳	783	親子丼 フランクフルト 生野菜 味噌汁 白ぶどうジュース	1212	グリルチキンソルト 生野菜 中華春雨サラダ 味噌汁	918	2913
22	火	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 牛乳	791	豚丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 林檎タルト	1378	白身フライ 生野菜 上海焼きそば 坦々ごま鍋風スープ	972	3141
23	水	京風たまご(ネギ入り) チャプチェ風 味噌汁 牛乳	802	鶏南蛮コールスロー添え 五目ひじき煮 味噌汁 おはぎ	1402	キムチ焼肉丼(豚) 小松菜のナムル 寒天入り中華スープ	1255	3459
24	木	照焼チキン 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	802	ベーコンとしめじのピラフ 肉巻 ブロッコリー入りサラダ 鶏肉入りコンソメスープ カスタードワッフル	1016	ほっけの塩麹焼き ごま昆布 ささみスティック 生野菜 具沢山味噌汁	892	2710
25	金	肉みそあん包み サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	932	お月見 味噌煮込みうどん 半ライス とろたまハムカツ 生野菜 ベアシュークリーム	1165	鶏肉の唐揚げ 生野菜 昆布と豚肉のうま煮 ごま鍋風スープ	1081	3178
26	土	ペッパーパーボロニア 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	812	ミニオープンキャンパス(高校) ビーフシチュー パン オニオンサラダ クレープ	1367	ポークチャップ炒め 生野菜 レモンのクリームパスタ 味噌汁	1216	3395
27	日	ミニチキン黒胡椒 きのこのバターソテー 味噌汁 牛乳	821	ぶりの生姜焼き 沢庵 ごま手羽 生野菜 けんちん汁 レモンタルト	979	コロッケ 生野菜 ナポリタン コンソメスープ	1100	2900
28	月	スペイン風オムレツ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	769	ポークカレー グリーンサラダ ソファールプレーン	1213	塩サバ 野沢菜漬け ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 豚汁	1123	3105
29	火	ねぎ間串 菜の花の和え物 味噌汁 牛乳	767	五目チャーハン 焼餃子 生野菜 中華スープ アップルジュース	1067	グリルチキンタンドリー 生野菜 ポテトサラダ クリームスープ	936	2770
30	水	キッシュ スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	903	五目御飯 骨なしビックチキン 生野菜サラダ 味噌汁 米粉ドックチョコ	1227	おろしハンバーグ 生野菜 かぼちゃの煮物 かき玉汁	985	3115

◎ 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 150 g で 537 kcal、丼物は米飯のカロリーは精白米 180 g 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 75 g 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)、味付海苔(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。

◎ 今月は、山梨校プロデュースの献立です。