

令和 8 年 10 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	木	ホイップあんぱん 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 ＋ 674	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	1304	ポークチャップ炒め 生野菜 はんぺんチーズサンド オニオンスープ	1165	朝食ご飯 ⁸⁰ ＋ 3143
2	金	若鶏のピカタ 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳	812	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	ホキの南蛮漬け あぶり焼きチキン 生野菜 味噌汁	857	2727
3	土	チーズオムレツ 生野菜 味噌汁 牛乳	790	<u>ミニオープンキャンパス(高校)</u> ハヤシライス 枝豆入りサラダ オレンジゼリー	1029	ささみ梅しそカツ 生野菜 ソース焼きそば 寄せ鍋風スープ	1094	2913
4	日	3種の野菜入りつくね チリコンカン 味噌汁 牛乳	772	肉じゃがコロッケ&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	1084	牛肉とたつぷり野菜のあんかけ丼 ナムルサラダ ニラとハムのスープ	996	2852
5	月	ひじき入り玉子焼き 卵の花 味噌汁 牛乳	906	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	1038	ヒレカツ 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1057	3001
6	火	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	816	たらの塩麴焼き 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	997	すき焼き 五色なます 味噌汁	1087	2900
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 ブルーベリーヨーグルト	951	味噌ラーメン 半ライス 大焼売 生野菜	997	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	993	2941
8	木	食パン ジャム ハムステーキ リーフサラダ パンプキンスープ 牛乳	ご飯 ⁸⁰ ＋ 994	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	朝食ご飯 ⁸⁰ ＋ 3445
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	765	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	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	925	2813
10	土	アスパラベーコン巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	716	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 チーズババロアシュークリーム	1154	ぶりの西京焼き 沢庵 唐揚げ 生野菜 具沢山味噌汁	956	2826
11	日	チキン南蛮 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	813	豆腐ハンバーグ(おろしソース) 生野菜 焼ビーフン 味噌汁 プリン	981	牛焼肉丼 ほうれん草の胡麻和え 若芽の中華スープ	1312	3106
12	月	ビッグ焼売 生野菜 味噌汁 牛乳	802	キーマカレー カラフルサラダ ジョア苺	1139	アジフライ 生野菜 醤油焼うどん かき玉汁	1103	3044
13	火	甘口玉子焼き 野沢菜ときのこの炒め煮 味噌汁 牛乳	851	麻婆豆腐 たこの唐揚げ 生野菜 中華スープ マロンワッフル	1072	ソースカツ丼 切干大根の煮物 味噌汁	1261	3184
14	水	サバの生姜煮 おかず昆布 味噌汁 牛乳	834	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	1117	2952
15	木	金平包み焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	747	ビーフシチュー パン 野菜サラダ ソフルプレートン	1419	油淋鶏 パンプキンサラダ キムチスープ	1292	3458
16	金	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	816	ハンバーグマスタードマヨネーズソース 生野菜 シーフードのオリブドレ和え オニオンスープ 原宿ドックコア	1195	牛丼 オクラのごま和え 味噌汁	1124	3135
17	土	野菜ミンチ巻き さつま金時レモン味 味噌汁 牛乳	866	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 たこ焼き 味噌汁 アップルジュース	1376	中華丼 小松菜のナムル 豆腐の中華スープ	973	3215
18	日	スペイン風バイクドエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	802	グリルチキンハーブ 生野菜 スバゲティサラダ ビーンズミックスのポタージュ スイートポテト	1090	赤魚の塩麴焼き 胡瓜漬け フランクフルト 生野菜 具沢山味噌汁	826	2718
19	月	エビグラタン きのこのバターソテー 味噌汁 牛乳	806	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	骨なしビックチキン 生野菜 塩焼きそば 坦々ごま鍋風スープ	1115	2997
20	火	チョリソー 生野菜 味噌汁 牛乳	842	ベーコン&トマトソーススバゲティ 半ライス ブロッコリー入りサラダ コンソメスープ 野菜ジュース	1006	まぐろマスタードカツ 生野菜 チャップチェ風 鶏野菜風汁	965	2813
21	水	筑前煮 味噌汁 牛乳 苺ヨーグルト	809	キムチ焼肉丼(豚) 小松菜と揚げの煮物 味噌汁	1229	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	1114	3152
22	木	クロワッサン&ミルクパン ジャム ハム&チーズ グリーンサラダ クリームスープ 牛乳	ご飯 ⁸⁰ ＋ 773	さわらの西京焼き ごま昆布 串カツ 生野菜 豚汁 桃タルト	1086	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	朝食ご飯 ⁸⁰ ＋ 2911
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	942	五目御飯 チキンカツ 生野菜 タマゴサラダ 味噌汁 ココアワッフル	1296	豚肉の生姜焼き 生野菜 ブロッコリーのツナ和え 具沢山味噌汁	1072	3310
24	土	ねぎたま焼き 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	815	<u>アカデミーフェスティバル ラーメンorカレー</u> 【醤油ラーメン 半ライス フルーツカクテル】 【ごろごろ野菜カレー フルーツカクテル】	ラーメン 787	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	936	2538
25	日	ポテトチキンロール 生野菜 味噌汁 牛乳	753	<u>アカデミーフェスティバル ラーメンorカレー</u> 【醤油ラーメン 半ライス フルーツカクテル】 【ごろごろ野菜カレー フルーツカクテル】	カレー 1056	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	858	2667
26	月	黒酢肉団子 サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	883	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 けんちん汁 米粉ドックチョコ	1223	ガパオライス チーズロール 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1145	3251
27	火	ミニチキン旨辛だれ 生野菜 味噌汁 牛乳 パナナ	879	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	1074	ハンバーグトマトソース 生野菜 ハッシュドポテト ほうれん草とハムのスープ	1046	2999
28	水	肉じゃが 味噌汁 牛乳	848	サバみりん 高菜油炒め 大きなビザソースカツ 生野菜 ごま鍋風スープ クリームブッセ	1200	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 かぼちゃの煮物 味噌汁	1061	3109
29	木	食パン ジャム ウインナー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 ⁸⁰ ＋ 1139	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	1073	グリルチキンタンドリー 生野菜 ナポリタン 卵スープ	908	朝食ご飯 ⁸⁰ ＋ 3120
30	金	アンサンブルエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	765	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	3467
31	土	焼鳥 中華春雨サラダ 味噌汁 牛乳	850	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	豚肉の香味蒸し 上海風塩焼きそば 寒天入り中華スープ	1323	3293

◎ 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。