

# 令和 8 年 9 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  | 火 | アスパラベーコン巻 生野菜<br>味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト              | 783          | 牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼<br>いんげんのごま和え 豆腐の中華スープ              | 1025 | ヒレカツ 生野菜<br>あごだし焼うどん 味噌汁                        | 1066 | 2874           |
| 2  | 水 | つくね棒 卵の花サラダ<br>味噌汁 牛乳                         | 883          | チキンソテージンジャーソース 生野菜<br>チリコンカン コンソメスープ お米タルト         | 1092 | ホイコーロー<br>焼餃子 生野菜 中華スープ                         | 949  | 2924           |
| 3  | 木 | 大きなハムたまご プレーンオムレツ<br>大根サラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳     | ご飯加+<br>680  | イカの明太子クリームパスタ 半ライス<br>コーンサラダ オニオンスープ マドレーヌ         | 1062 | メンチカツ 生野菜<br>彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁                     | 950  | 朝食ご飯加+<br>2692 |
| 4  | 金 | チキンのオープン焼き 蓮根入り金平<br>味噌汁 牛乳                   | 877          | ビーフカレー<br>海藻サラダ ミルージュ                              | 1105 | たらの西京焼き しば漬け<br>お好み焼き串 生野菜 芋煮豚汁                 | 899  | 2881           |
| 5  | 土 | じゃが芋の甘辛煮<br>味噌汁 牛乳                            | 788          | 二色丼 南瓜と豆腐の落とし揚げ<br>生野菜 味噌汁 ミニ今川焼カスタード              | 1258 | にんにく醤油唐揚げ 生野菜<br>小松菜の和え物 ニラとベーコンのスープ            | 943  | 2989           |
| 6  | 日 | ミートボール 生野菜<br>味噌汁 牛乳                          | 785          | 豚のうま塩焼き 生野菜 太麺焼きそば<br>味噌汁 塩バナラワッフル                 | 1289 | チキンステーキ 生野菜<br>さつま芋と豆のハニーマスタード風味 コンソメスープ        | 916  | 2990           |
| 7  | 月 | レモンウインナー カルボナーラパスタサラダ<br>味噌汁 牛乳               | 903          | 豆腐ハンバーグ(野菜あんかけ) 生野菜<br>蒸し鶏根菜ごまサラダ 具沢山味噌汁 苺タルト      | 1028 | 油淋鶏<br>なすの甘辛煮 若芽の中華スープ                          | 1229 | 3160           |
| 8  | 火 | ホワイトオムレツ 金平牛蒡<br>味噌汁 牛乳                       | 781          | 冷やしきつねうどん 半ライス<br>黒豚焼売 生野菜 シュークリーム                 | 1039 | エビカツ 生野菜<br>焼ビーフン ミネストローネ                       | 959  | 2779           |
| 9  | 水 | 野菜ミンチ巻き 生野菜<br>味噌汁 牛乳                         | 745          | 鶏肉の照焼き 生野菜 シーフードのオリーブドレ和え<br>味噌汁 原宿ドックメープル         | 1065 | 豚のうま味噌炒め 生野菜<br>ほうれん草のごま和え 寄せ鍋風スープ              | 1190 | 3000           |
| 10 | 木 | 食パン ジャム ハム&チーズ<br>ポテトサラダ コーンポターージュ 牛乳         | ご飯加+<br>1135 | ぶりの塩麹焼き 沢庵 ごま手羽 生野菜<br>けんちん汁 ガトーショコラ               | 1058 | ソースカツ丼<br>五色なます 味噌汁                             | 1228 | 朝食ご飯加+<br>3421 |
| 11 | 金 | 炒り豆腐包み焼き 生野菜<br>味噌汁 牛乳                        | 748          | 醤油ラーメン 半ライス<br>春巻 生野菜 チョコムース                       | 1058 | グリルチキンソルト 生野菜<br>和風春雨サラダ コンソメスープ                | 939  | 2745           |
| 12 | 土 | だし巻き玉子 小松菜と揚げの煮物<br>味噌汁 牛乳                    | 754          | <b>ミニオープンキャンパス(高校)</b><br>牛丼 豆のごま和えサラダ 味噌汁 焼プリンタルト | 1280 | 若鶏醤油香り揚げ 生野菜<br>筍の土佐煮 豚汁                        | 920  | 2954           |
| 13 | 日 | 照焼ハンバーグ 生野菜<br>味噌汁 牛乳                         | 801          | ミルフィーユボークカツ 生野菜 東村山黒焼きそば<br>ほうれん草とベーコンのスープ スイートポテト | 1189 | ビーフストロガノフ<br>コールスローサラダ グレープゼリー                  | 1089 | 3079           |
| 14 | 月 | ほっけの塩焼き 中華やまくらげ<br>味噌汁 牛乳                     | 774          | 麻婆豆腐 エビ餃子 生野菜<br>中華スープ プリン                         | 1016 | ロールキャベツとウインナーの煮込み<br>タマゴサラダ ソファール元気             | 1163 | 2953           |
| 15 | 火 | かぼちゃグラタン 生野菜<br>味噌汁 牛乳                        | 843          | たっぷり野菜のスパゲティ 半ライス<br>枝豆入りサラダ コンソメスープ ココアワッフル       | 1114 | サーモンフライ コンビネーションオムレツ 生野菜<br>緑野菜のベベロンチーノ チゲ鍋風スープ | 1045 | 3002           |
| 16 | 水 | ポテトチキンロール さつま金時<br>味噌汁 牛乳 ぶどうヨーグルト            | 942          | 天津飯 チーズロール 生野菜<br>キムチスープ                           | 1034 | チキンのハニーマスタード風味 生野菜<br>彩り野菜の醤油仕立て ハムと大根のスープ      | 994  | 2970           |
| 17 | 木 | クロワッサン&バターロール ジャム<br>ハムステーキ リーフサラダ クリームスープ 牛乳 | ご飯加+<br>695  | 豚肉の生姜焼き 生野菜<br>牛蒡サラダ 鶏野菜風汁 チーズタルト                  | 1381 | サバのみぞれ煮 金時豆佃煮<br>肉じゃが 味噌汁                       | 921  | 朝食ご飯加+<br>2997 |
| 18 | 金 | グリルチキン醤油 揚げ茄子の味噌炒め<br>味噌汁 牛乳                  | 832          | 担々麺 半ライス<br>小籠包 生野菜 エクレア                           | 1147 | ハンバーグケチャップソース 生野菜<br>パンプキンサラダ コンソメスープ           | 1074 | 3053           |
| 19 | 土 | 筑前煮<br>味噌汁 牛乳                                 | 739          | <b>ミニオープンキャンパス(大学校)</b><br>ハヤシライス カラフルサラダ ジョアプレーン  | 1150 | トンカツ 生野菜<br>オクラのごま和え 味噌汁                        | 1095 | 2984           |
| 20 | 日 | ウインナー 生野菜<br>味噌汁 牛乳                           | 894          | グリルチキンハーブ 生野菜<br>黒豚ペンネサラダ 味噌汁 ショコラブッセ              | 1029 | エビフライ 肉団子 生野菜<br>ジャーマンポテト ほうれん草とハムのスープ          | 984  | 2907           |
| 21 | 月 | 赤魚の西京焼き 高菜油炒め<br>味噌汁 牛乳                       | 772          | 豚バラソテーガーリックソース 生野菜<br>たこ焼き 味噌汁 白ぶどうジュース            | 1333 | オムライス ブロッコリー入りサラダ<br>鶏肉入りコンソメスープ                | 1018 | 3123           |
| 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<br>味噌汁 牛乳       | 775          | 五目御飯 骨なしビックチキン 生野菜<br>マカロニサラダ 味噌汁 林檎タルト            | 1254 | 白身フライ 生野菜<br>上海焼きそば 坦々ごま鍋風スープ                   | 1053 | 3082           |
| 23 | 水 | 京風たまご(ネギ入り) チャプチェ風<br>味噌汁 牛乳                  | 786          | 鶏南蛮コールスロー添え<br>五目ひじき煮 味噌汁 おはぎ                      | 1385 | キムチ焼肉丼(豚) 小松菜のナムル<br>寒天入り中華スープ                  | 1255 | 3426           |
| 24 | 木 | 照焼チキン 生野菜<br>味噌汁 牛乳                           | 785          | マスの塩麹焼き ごま昆布 ささみスティック<br>生野菜 具沢山味噌汁 カスタードワッフル      | 1004 | ガバオライス<br>フランクフルト 生野菜 五目スープ                     | 1100 | 2889           |
| 25 | 金 | 肉みそあん包み サツマイモサラダ<br>味噌汁 牛乳                    | 916          | <b>お月見</b> 味噌煮込みうどん 半ライス<br>とろたまハムカツ 生野菜 ベアシュークリーム | 1134 | 若鶏の唐揚げ 生野菜<br>昆布と豚肉のうま煮 ごま鍋風スープ                 | 1039 | 3089           |
| 26 | 土 | ベッパーパーボロニア 生野菜<br>味噌汁 牛乳                      | 797          | ビーフシチュー パン<br>オニオンサラダ クレープ                         | 1426 | 豚の角煮<br>かに焼売 生野菜 味噌汁                            | 1370 | 3593           |
| 27 | 日 | ミニチキン黒胡椒 きのこのバターソテー<br>味噌汁 牛乳                 | 805          | プルコギ風 生野菜 中華春雨サラダ<br>中華スープ レモンタルト                  | 1247 | コロッケ 生野菜<br>ナポリタン コンソメスープ                       | 1139 | 3191           |
| 28 | 月 | スペイン風オムレツ 生野菜<br>味噌汁 牛乳                       | 753          | ポークカレー<br>グリーンサラダ ソファールプレーン                        | 1211 | 塩サバ 野沢菜漬け<br>ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 豚汁                 | 1071 | 3035           |
| 29 | 火 | ねぎ間串 菜の花の和え物<br>味噌汁 牛乳 バナナ                    | 916          | 豚骨醤油ラーメン 半ライス<br>焼餃子 生野菜 トマトジュース                   | 1104 | グリルチキンタンドリー 生野菜<br>フライポテト クリームシチュー風スープ          | 1060 | 3080           |
| 30 | 水 | キッシュ スパゲティサラダ<br>味噌汁 牛乳                       | 877          | 豚丼 ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁 米粉ドックチョコ                    | 1389 | おろしハンバーグ 生野菜<br>かぼちゃの煮物 かき玉汁                    | 981  | 3247           |

◎ 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。