

令和 8 年 9 月 献立表

日本航空学園 鴨川キャンパス 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 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 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 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 味噌汁 牛乳	883	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	1092	ホイコーロー 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 大根サラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	ご飯部+ 680	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	1062	メンチカツ 生野菜 彩り野菜の炊き合わせ 味噌汁	950	朝食ご飯部+ 2692
4	金	チキンのオープン焼き 蓮根入り金平 味噌汁 牛乳	877	ビーフカレー 海藻サラダ ミルージュ	1105	たらの西京焼き しば漬け 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 味噌汁 牛乳	788	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	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	943	2989
6	日	ミートボール 生野菜 味噌汁 牛乳	785	豚のうま塩焼き 生野菜 太麺焼きそば 味噌汁 塩バナラワッフル	1289	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	916	2990
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	880	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	990	油淋鶏 なすの甘辛煮 若芽の中華スープ	1229	3099
8	火	ホワイトオムレツ 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	781	冷やしきつねうどん 半ライス ほうれん草のごま和え シュークリーム	960	エビカツ 生野菜 焼ビーフン ミネストローネ	959	2700
9	水	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	747	鶏肉の照焼き 生野菜 シーフードのオリブドレ和え 味噌汁 原宿ドックメープル	1065	豚のうま味噌炒め 黒豚焼売 生野菜 寄せ鍋風スープ	1266	3078
10	木	食パン ジャム ハム&チーズ ポテトサラダ コーンポターージュ 牛乳	ご飯部+ 1135	ぶりの塩麹焼き 沢庵 ごま手羽 生野菜 けんちん汁 ガトーショコラ	1058	ソースカツ丼 五色なます 味噌汁	1228	朝食ご飯部+ 3421
11	金	炒り豆腐包み焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	748	醤油ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 チョコムース	1058	グリルチキンソルト 生野菜 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 味噌汁 牛乳	754	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 筍の土佐煮 豚汁	920	2954
13	日	照焼ハンバーグ 生野菜 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 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 コールスローサラダ グレープゼリー	1094	3084
14	月	ほっけの塩焼き 中華やまくらげ 味噌汁 牛乳	774	麻婆豆腐 エビ餃子 生野菜 中華スープ プリン	1014	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	2951
15	火	かぼちゃグラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	843	たっぷり野菜のスパゲティ 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	1114	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	1045	3002
16	水	ポテトチキンロール さつま金時 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 キムチスープ	1034	チキンのハニーマスタード風味 生野菜 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 ハムステーキ リーフサラダ クリームスープ 牛乳	ご飯部+ 695	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	1381	サバのみぞれ煮 金時豆佃煮 肉じゃが 味噌汁	921	朝食ご飯部+ 2997
18	金	グリルチキン醤油 揚げ茄子の味噌炒め 味噌汁 牛乳	832	担々麺 半ライス 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 パンプキンサラダ コンソメスープ	1074	3053
19	土	筑前煮 味噌汁 牛乳	739	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 オクラのごま和え 味噌汁	1095	2984
20	日	ウインナー 生野菜 味噌汁 牛乳	894	グリルチキンハーブ 生野菜 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 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 味噌汁 牛乳	772	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 たこ焼き 味噌汁 白ぶどうジュース	1333	ねぎ塩焼鳥丼 チーズコロッケ 生野菜 めかぶの味噌汁	1112	3217
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	775	五目御飯 骨なしビックチキン 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁 林檎タルト	1254	白身フライ 生野菜 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 味噌汁 牛乳	786	鶏南蛮コールスロー添え 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 寒天入り中華スープ	1255	3426
24	木	照焼チキン 生野菜 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 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 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 味噌汁 牛乳	916	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	1134	若鶏の唐揚げ 生野菜 昆布と豚肉のうま煮 ごま鍋風スープ	1039	3089
26	土	ベツパーボロニア 生野菜 味噌汁 牛乳	797	ミニオープンキャンパス ビーフシチュー パン オニオンサラダ クレープ	1426	豚の角煮 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 味噌汁 牛乳	805	プルコギ風 生野菜 中華春雨サラダ 中華スープ レモンタルト	1247	コロッケ 生野菜 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 味噌汁 牛乳	753	ポークカレー 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 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 味噌汁 牛乳 バナナ	916	豚骨醤油ラーメン 半ライス 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 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 味噌汁 牛乳	877	豚丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 米粉ドックチョコ	1389	おろしハンバーグ 生野菜 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。