令和８年 11 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	日	京風たまご（ネギ入り）　昆布と豚肉のうま煮 味噌汁　牛乳	788	ヒレカツ　生野菜　カルボナーラパスタサラダ 鶏肉入りコンソメスープ　マドレーヌ	1146	たらの西京焼き　野沢菜漬け お好み焼き串　生野菜　具沢山味噌汁	793	2727
2	月	若鶏のピカタ　生野菜 味噌汁　牛乳	779	牛焼肉丼　いんげんの胡麻和え ニラとベーコンのスープ　メープルワッフル	1404	サーモンフライ　味噌肉団子　生野菜 根菜ひじき煮　味噌汁	1006	3189
3	火	レモンウィンナー　ナムルサラダ 味噌汁　牛乳	819	オムライス　海藻サラダ コンソメスープ　白ぶどうジュース	1008	すき焼き さつま芋と豆のハニーマスタード風味　味噌汁	1157	2984
4	水	照焼ハンバーグ　ほうれん草の胡麻和え 味噌汁　牛乳	849	豚のうま塩焼き　生野菜　なすの甘辛煮 寄せ鍋風スープ　お米のタルト	1347	エビカツ　生野菜 焼ラーメンとんこつ　味噌汁	1002	3198
5	木	まるごとソーセージパン　スペイン風オムレツ コーンサラダ　クリームシチュー風スープ　牛乳	ご飯ｶﾛﾘｰ＋ 861	トマトクリームスパゲティ　半ライス 枝豆入りサラダ　オニオンスープ　ガトーショコラ	912	チキンソテーガーリックソース　生野菜 パンプキンサラダ　豚汁	1133	パン&ご飯ｶﾛﾘｰ＋ 2906
6	金	豆腐焼売　小松菜の和え物 味噌汁　牛乳　苺ヨーグルト	810	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 オクラのごま和え　中華スープ	1031	ロールキャベツとウィンナーの煮込み ジャーマンポテト　ピーチゼリー	1051	2892
7	土	ミニチキン醤油　生野菜 味噌汁　牛乳	755	ぶりの塩麹焼き　中華やまくらげ　骨なしフライドチキン 生野菜　坦々ごま鍋風スープ　ミニ今川焼こしあん	1143	豆腐ハンバーグ（野菜あんかけ）　生野菜 太麺焼きそば　味噌汁	960	2858
8	日	ホワイトオムレツ　蓮根入り金平 味噌汁　牛乳	828	チキンカレー 大根サラダ　ミルージュ	1121	肉厚メンチカツ　生野菜 緑野菜のペペロンチーノ　ミネストローネ	1000	2949
9	月	アスパラベーコン巻　生野菜 味噌汁　牛乳	718	牛丼　五色なます 味噌汁　ブルーベリータルト	1159	グリルチキンソルト　生野菜 黒豚ペンネサラダ　パンプキンスープ	984	2861
10	火	だし巻き玉子　卯の花サラダ 味噌汁　牛乳	835	豚骨ラーメン　半ライス　焼餃子　生野菜 ババロアシュークリーム	1088	油淋鶏 筍の土佐煮　キムチスープ	1202	3125
11	水	炒り豆腐包み焼き　生野菜 味噌汁　牛乳	751	サバの味噌煮　昆布豆佃煮　若鶏のしそ天ぷら 生野菜　具沢山味噌汁　ストロベリームース	1197	ソースカツ丼 ブロッコリーのおかか和え　味噌汁	1231	3179
12	木	ミニチキン南蛮　スパゲッティサラダ 味噌汁　牛乳	860	ビーフシチュー　パン オニオンサラダ　ぶどうヨーグルト	1388	ホイコーロー　香味肉焼売　生野菜 鶏挽肉と大根のスープ	1066	3314
13	金	グラタン　蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁　牛乳	941	肉そば　半ライス たこの磯辺唐揚げ　生野菜　プリン	1020	チキンソテートマトソース　生野菜 タマゴサラダ　ほうれん草とベーコンのスープ	1097	3058
14	土	ハムステーキ　生野菜 味噌汁　牛乳	845	***<u>ミニオープンキャンパス（大学校）</u>*** ハヤシライス　ブロッコリー入りサラダ　焼プリンタルト	1143	麻婆豆腐　チーズロール　生野菜 寒天入り中華スープ	1074	3062
15	日	関西風厚焼玉子　揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ 味噌汁　牛乳	787	豚肉の生姜焼き　生野菜　上海焼きそば 味噌汁　原宿ドッグメープル	1289	ほっけの塩焼き　沢庵 ピーマンの肉詰めフライ　生野菜　具沢山味噌汁	871	2947
16	月	チキンのオーブン焼き　生野菜 味噌汁　牛乳	764	照焼ハンバーグ　生野菜 和風春雨サラダ　豚汁　ココアワッフル	1201	キムチ焼肉丼（豚） 小松菜のナムル　若芽の中華スープ	1253	3218
17	火	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁　牛乳	798	味噌ラーメン　半ライス 大粒焼売　生野菜　スイートポテト	1147	鶏肉の竜田揚げ　生野菜 金平牛蒡　チゲ鍋風スープ	1270	3215
18	水	つくね　ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁　牛乳	854	ネギトロ丼　蓮根の挟み揚げ　生野菜 味噌汁　チョコタルト	1122	プルコギ風　生野菜 クリームコロッケ　鶏野菜風汁	1362	3338
19	木	クロワッサン＆バターロール　ジャム ペッパーボロニア　野菜サラダ　コンソメスープ　牛乳	ご飯ｶﾛﾘｰ＋ 645	グリルチキンハーブ　生野菜　シーフードのオリーブドレ和え クリームスープ　シュークリーム	981	天津飯　ウィンナー　生野菜 豆腐の中華スープ	1032	パン&ご飯ｶﾛﾘｰ＋ 2658
20	金	赤魚の西京焼き　ごま昆布 味噌汁　牛乳　プレーンヨーグルト	856	ミートスパゲティ　半ライス　彩りサラダ ほうれん草とハムのスープ	1016	ハムカツ　生野菜 チャプチェ風　かき玉汁	914	2786
21	土	野菜ミンチ巻き　生野菜 味噌汁　牛乳	760	豚のうま味噌炒め　南瓜と豆腐の落とし揚げ　生野菜 具沢山味噌汁　米粉カップケーキ苺	1259	シーフードカレー グリーンサラダ　ジョアマスカット	1076	3095
22	日	ミニチキン旨辛だれ　サツマイモサラダ 味噌汁　牛乳	877	二色丼　たらとチーズのおつまみ天 生野菜　味噌汁　野菜ジュース	1316	にんにく醤油唐揚げ　生野菜 小倉風焼うどん　味噌汁	1116	3309
23	月	ケチャップ肉団子　生野菜 味噌汁　牛乳	786	塩サバ　しば漬け 肉じゃが　味噌汁　チーズタルト	1098	鶏肉の照焼　生野菜 たこ焼き　ごま鍋風スープ	1251	3135
24	火	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ　菜の花の和え物 味噌汁　牛乳	766	五目御飯　骨なしビックチキン　生野菜 ポテトサラダ　味噌汁　カスタードワッフル	1269	豚の角煮 エビ餃子　生野菜　味噌汁	1359	3394
25	水	ねぎま串　彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁　牛乳　バナナ	979	担々麺　半ライス 春巻　生野菜　ショコラブッセ	1215	アジフライ　生野菜 焼ビーフン　けんちん汁	1030	3224
26	木	食パン　ジャム　ハム＆チーズ リーフサラダ　卵スープ　牛乳	ご飯ｶﾛﾘｰ＋ 972	鶏南蛮コールスロー添え かぼちゃの煮物　味噌汁　クレープ	1308	中華丼 牛蒡サラダ　若芽の中華スープ	1085	パン&ご飯ｶﾛﾘｰ＋ 3365
27	金	キッシュ　さつま金時リンゴ味 味噌汁　牛乳	863	味噌煮込みうどん　半ライス いか天　生野菜　エクレア	1124	グリルチキンタンドリー　生野菜 きのこバターソテー　コーンポタージュ	843	2830
28	土	筑前煮 味噌汁　牛乳	748	ビーフストロガノフ アスパラ入りサラダ　ソフール元気	1087	豚バラソテーガーリックソース　生野菜 ナポリタン　オニオンスープ	1180	3015
29	日	トマトミートオムレツ　生野菜 味噌汁　牛乳	786	豚丼　中華春雨サラダ 味噌汁　りんごタルト	1500	マスの西京焼き　高菜油炒め 若鶏の唐揚げ　生野菜　芋煮豚汁	1025	3311
30	月	チョリソー　マカロニサラダ 味噌汁　牛乳	938	ハンバーグデミグラスソース　クロケット　生野菜 豚肉と大根のスープ　米粉ドックチョコ	1153	ガパオライス 網目春巻　生野菜　五目スープ	1104	3195

単位：k cal

◎　都合により変更する事があります。

◎　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。

◎　<u>今月は、千歳校プロデュースの献立です。</u>