

令和 8 年 11 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	日	京風たまご(ネギ入り) 昆布と豚肉のうま煮 味噌汁 牛乳	804	チキンカツ 生野菜 カルボナーラバスタサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 白ぶどうジュース	997	たらの西京焼き 野沢菜漬け チヂミ 生野菜 芋煮豚汁	910	2711
2	月	若鶏のピカタ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	793	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	1016	3213
3	火	レモンウィンナー ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	853	すき焼き さつま芋と豆のハニーマスタード風味 味噌汁 マドレーヌ	1250	豚のうま塩焼き 生野菜 なすの甘辛煮 寄せ鍋風スープ	1208	3311
4	水	照焼ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 牛乳	865	ベーコンとしめじのピラフ チキンナゲット 生野菜サラダ コンソメスープ お米のタルト	1099	エビカツ 生野菜 焼ラーメンとんこつ 味噌汁	1001	2965
5	木	あんバターパイ スペイン風オムレツ コーンサラダ ビーンズミックスのポタージュ 牛乳	622	ナポリタン風 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	1010	チキンソテーガーリックソース 生野菜 かぼちゃサラダ 具沢山味噌汁	970	2602
6	金	豆腐焼売 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	773	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 ジョアプレーン	1107	牛肉とたつぷり野菜のあんかけ丼 オクラのおかか和え 中華スープ	967	2847
7	土	ミニチキン醤油 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	768	銀ひらすの塩焼き 中華やまぐらげ 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	1085	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	965	2818
8	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	765	<u>ミニオープンキャンパス(高校)</u> チキンカレー 大根サラダ ミルージュ	1123	メンチカツ 生野菜 黒豚ペンネサラダ ミネストローネ	1088	2976
9	月	アスパラベーコン巻 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	734	豚肉の生姜焼き 生野菜 上海焼きそば 味噌汁 ブルーベリータルト	1284	グリルチキンソルト 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ パンプキンスープ	899	2917
10	火	だし巻き玉子 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	851	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	1207	3146
11	水	炒り豆腐包み焼き レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	799	ソースカツ丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ストロベリームース	1171	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	1098	3068
12	木	チキン南蛮 スパゲッティサラダ 味噌汁 牛乳	924	二色丼 たらとチーズのおつまみ天 生野菜 味噌汁 ソファールプレーン	1350	ホイコーロー 香味肉焼売 生野菜 鶏挽肉と大根のスープ	1139	3413
13	金	グラタン 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	957	肉そば 半ライス たこの磯辺唐揚げ 生野菜 プリン	967	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	1035	2959
14	土	ハムステーキ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	861	<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	1071	3075
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	803	牛丼 なます 味噌汁 原宿ドッグメープル	1159	アジフライ 生野菜 焼ビーフン けんちん汁	852	2814
16	月	チキンのオープン焼き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	779	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	1254	3234
17	火	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	824	豚肉の香味蒸し 大粒焼売 生野菜 味噌汁 スイートポテト	1358	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 金平牛蒡 チゲ鍋風スープ	1269	3451
18	水	つくね ほうれん草とベーコンのパター風味 味噌汁 牛乳	870	ネギトロ丼 蓮根の挟み揚げ 生野菜 味噌汁 チョコタルト	1179	ブルコギ風 生野菜 クリームコロッケ 生野菜 鶏野菜風汁	1365	3414
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	661	天津飯 ウィンナー 生野菜 豆腐の中華スープ シュークリーム	1104	グリルチキンハーブ 生野菜 たこのオリーブドレ和え クリームスープ	927	2692
20	金	カレイの煮付 金時豆佃煮 味噌汁 牛乳	832	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 ドームケーキスタード	1147	ハムカツ 生野菜 チャブチェ風 かき玉汁	939	2918
21	土	野菜ミンチ巻き 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	776	豚のうま味噌炒め 生野菜 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	塩サバ しば漬け 肉じゃが 味噌汁	998	3033
22	日	ミニチキン旨辛だれ サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	893	カレーライス家庭風味 グリーンサラダ ジョアマスカット	1175	にんにく醤油唐揚げ 生野菜 小倉風焼うどん 味噌汁	1117	3185
23	月	粗挽き肉団子 レモンクリームパスタサラダ 味噌汁 牛乳	891	ビーフシチュー パン オニオンサラダ チーズタルト	1411	鶏肉の照焼 生野菜 はんぺんチーズサンド 生野菜 ごま鍋風スープ	1085	3387
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	782	五目御飯 骨なしビックチキン 生野菜サラダ 味噌汁 カスタードワッフル	1208	ポークチャップ炒め 生野菜 たこ焼き 生野菜 味噌汁	1290	3280
25	水	ねぎま串 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁 牛乳	825	担々麺 半ライス 春巻 生野菜 ショコラブッセ	1223	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	891	2939
26	木	ポテトチキンロール 和風サラダ 味噌汁 牛乳	801	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	1283	中華丼 牛蒡サラダ 若芽の中華スープ	1026	3110
27	金	キッシュ さつま金時リング味 味噌汁 牛乳	920	味噌煮込みうどん 半ライス いか天 生野菜 エクレア	1155	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	842	2917
28	土	ホワイトオムレツ 蓮根入り金平 味噌汁 牛乳	843	ビーフストロガノフ アスパラ入りサラダ ソファール元気	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	1141	3071
29	日	チョリソー 小松菜ときのこの胡麻生姜浸し 味噌汁 牛乳	897	豚丼 中華春雨サラダ 味噌汁 りんごタルト	1500	赤魚の西京焼き 高菜油炒め 若鶏の唐揚げ 生野菜 芋煮豚汁	1044	3441
30	月	トマトミートオムレツ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	784	キムチチャーハン 網目春巻 生野菜 五目スープ 米粉ドックチョコ	1179	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 ポテトサラダ 豚肉と大根のスープ	1097	3060

◎ 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)、味噌海苔(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、千歳校プロデュースの献立です。